

# 4月のこんだて

## 【千成ヤクルトつばめKIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
1火	野菜たっぷりうどん かぼちゃの煮物 リンゴ	☆じゃこおにぎり お茶	鶏肉・かつおぶし・しらす	白菜・玉葱・もやし・人参・小松菜・昆布・南瓜・リンゴ・あおさ粉	うどん・砂糖・米・白ごま	21月	肉コロッケ キャベツとしらすのサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	肉入りコロッケ・しらす・味噌・かつおぶし・牛乳	キャベツ・人参・南瓜・玉葱・わかめ	油・米・小麦粉・砂糖
2水	白身魚の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん ほうれん草のみそ汁	☆ポテトもち 牛乳	ホキ・高野豆腐・卵・味噌・かつおぶし・牛乳	生姜・玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース・ほうれん草・昆布	砂糖・油・米・じゃが芋・バター・片栗粉	22火	醤油ラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆昆布おにぎり お茶	豚肉・ミートボール	白菜・玉葱・もやし・人参・青葱・グリーンピース・バナナ・塩昆布	ラーメン・ごま油・白ごま・砂糖・片栗粉・米
3木	豚肉と春野菜の炒め物 蒸し餃子 ごはん 春雨スープ	☆ごまクッキー 牛乳	豚肉・ギョーザ・卵・牛乳	玉葱・キャベツ・アスパラ・人参・わかめ・コーン	油・米・春雨・小麦粉・マーガリン・砂糖・黒ごま・白ごま	23水	親子丼 小松菜のおひたし 豆腐のみそ汁	☆きな粉トースト 牛乳	鶏肉・卵・かつおぶし・絹豆腐・味噌・きな粉・牛乳	玉葱・人参・ぎざみのり・小松菜・えのき・青葱・昆布	米・砂糖・食パン・マーガリン
4金	ハヤシライス 白菜とカニカマのサラダ パン	☆レーズン蒸しパン 牛乳	牛スライス・かに風味スティック・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・白菜・きゅうり・パン缶・レーズン	米・じゃが芋・油・砂糖・ホットケーキミックス	24木	鮭の照り焼き 切干大根の炒め煮 ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆みかんヨーグルト お茶	鮭・ちくわ・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	切干大根・人参・インゲン・ちんげん菜・玉葱・昆布・みかん缶	油・砂糖・米
7月	鮭のムニエル マカロニサラダ ごはん 小松菜のスープ	☆オレンジゼリー 牛乳	鮭・牛乳	パセリ・キャベツ・人参・コーン・小松菜・しいたけ・オレンジジュース・粉寒天・みかん缶	小麦粉・マーガリン・マカロニ・マヨドレ・米・砂糖	25金	バーベキューチキン 花野菜サラダ アンパンマンごはん じゃが芋のスープ	☆ピーチケーキ 牛乳	鶏肉・ウインナー・牛乳・卵・ホイップクリーム	ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン・玉葱・パセリ・白桃缶	砂糖・油・白ごま・米・じゃが芋・ホットケーキミックス・マーガリン
8火	鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのツナ和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆ジャムサンド 牛乳	鶏肉・シーチキン・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・ブロッコリー・人参・青葱・昆布・イチゴジャム	砂糖・油・米・じゃが芋・食パン	28月	白身魚の磯辺焼き がんもの煮物 ごはん 大根のみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	ホキ・がんもどき・味噌・かつおぶし・豆乳・牛乳	あおさ粉・人参・小松菜・大根・わかめ・昆布・粉寒天・イチゴジャム	油・砂糖・米・麩
9水	マーボー丼 れんこんサラダ 大根のスープ	☆アップルスコーン 牛乳	豚肉・木綿豆腐・赤味噌・牛乳	玉葱・人参・青葱・蓮根・きゅうり・大根・ちんげん菜・リンゴ	米・油・砂糖・片栗粉・マヨドレ・ホットケーキミックス・バター	29火					
10木	和風スパゲティ アスパラのスープ バナナ	☆かつおおにぎり お茶	鶏肉・かつおぶし	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ・アスパラ・キャベツ・パセリ・バナナ	スパゲティ・バター・米	30水	豚肉と里芋の照り焼き 春雨サラダ ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆おさつバター 牛乳	豚肉・味噌・かつおぶし・牛乳	きゅうり・人参・コーン・ちんげん菜・玉葱・昆布	さといも・片栗粉・砂糖・油・春雨・マヨドレ・米・さつまいも・バター
11金	肉じゃが ちくわの酢の物 ごはん 白菜のみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	牛スライス・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・人参・キヌサヤ・きゅうり・わかめ・白菜・青葱・昆布	じゃが芋・糸こんにゃく・油・砂糖・米・麩・バター						
14月	てりうまチキン ほうれん草のおかか和え ごはん キャベツのみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	鶏肉・かつおぶし・味噌・フルーチェ・牛乳	玉葱・ほうれん草・人参・キャベツ・青葱・昆布	油・砂糖・米						
15火	焼そば 白菜のスープ バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉・白菜・えのき・パセリ・バナナ・ゆかり	焼きそば麺・油・米						
16水	白身魚の南部焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のみそ汁	☆大芋芋 牛乳	ホキ・大豆水煮・味噌・かつおぶし・牛乳	ひじき・蓮根・人参・キヌサヤ・小松菜・玉葱・昆布	油・白ごま・黒ごま・砂糖・米・麩・さつまいも						
17木	チキンカレー 大根サラダ リンゴ	☆マカロニきなこ 牛乳	鶏肉・しらす・きな粉・牛乳	玉葱・人参・大根・きゅうり・リンゴ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・マカロニ・砂糖						
18金	肉団子のトマト煮 ブロッコリーサラダ パン 玉ねぎのスープ	☆チーズお焼き 牛乳	ミートボール・ミックスチーズ・牛乳	白菜・人参・しめじ・トマト缶・ホール・グリーンピース・ブロッコリー・玉葱・コーン・パセリ・キャベツ	油・砂糖・ロールパン・お好み焼きミックス						

### ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かい日が少しずつ増えて、だんだん春らしくなってきました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、三食の食事をきちんととり生活リズムを整えていきましょう。給食室では、安全で安心な給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は、身体の成長とともに発達していきます。薄味を基本とし、素材そのものの味を大切にしていきたいと思います。甘味・塩味・うま味は人間が本能的に好む味ですが、苦みや酸味は経験を通じて受け入れられるようになります。そのため、これらの味に慣れていない子どもは苦手と感じやすいものです。今は味覚が形成される重要な時期。さまざまな食材や味に触れることで、味の幅を広げていくことが大切です。豊富な味覚の経験が、「おいしい！」と感じる力を育てていきます。



### お花見

お花見とは、主に桜の花を観賞し、春の訪れを感じる日本古来の風習です。お花見の始まりは、古くは奈良時代の貴族が始めた行事と言われており、当初は中国から伝来した梅の花を観賞するものだったようです。平安時代に入り、お花見の花が梅から桜へと移り替わっていきました。

花見団子…「花見団子」はお花見の時に食べる三色団子のことを指します。串の根元から緑・白・ピンク(赤)の串団子で、諸説ありますが、ピンク(赤)は桜、白は雪、緑は新緑で、早春を意味していると言われてます。

### 筍(たけのこ)

筍は、春の味覚の代表と言われるイネ科の野菜です。塩分を体外に排出するカリウムや、うま味成分のアミノ酸を多く含みます。食物繊維も豊富な食材です。筍は部分によって硬さが違うので、用途に合わせた使い分けがおすすめです。先端は軟らかく、炊き込みご飯や和え物に適しています。中央部分は煮物や揚げ物、繊維が多くて硬な根元は薄く切って炒め物等にするとう美味しく活用できます。