

4月

はなまんだより

2024年度

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友だちとの食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。

給食では旬の食材を！

毎月の献立を作成する時に、積極的に旬の食材を取り入れるようにしています。4月はフキ、新じゃが、うすいえんどう、たけのこを使用しています。

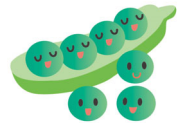
たけのこ

様々な栄養が含まれていますが、その1つにタンパク質があります。タンパク質というと肉や魚といった食材に多く含まれています。他にはカリウム、食物繊維も多いです。茹でた後の節の間に白く固まっているのは、チロシンというタンパク質を構成するアミノ酸の一種で体に悪い物ではありません。



うすいえんどう

グリーンピースとうすいえんどうも実を食べるので実えんどうと呼ばれています。グリーンピースは鹿児島県が主産地で主に関東に出荷され、うすいえんどうは、和歌山が主産地で主に関西で消費されます。豆ごはんや卵とじとして良く食べられます。



ふき

早春に生じる花の蕾をふきのとう、春から夏にかけて伸びる葉柄をふきと呼んでいます。灰汁が強いので塩を振ったふきをまな板の上で転がし、下茹でをして灰汁を抜く必要があります。



新じゃが

新じゃがと普通のじゃがいもの違いは、収穫のタイミングが茎と葉が青い状態の時に収穫するのが新じゃがで枯れてから収穫するのが普通のじゃがいもです。新じゃがは水分を豊富に含み、皮もそのまま食べられるほど薄いです。



野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 4月 [モーツァルト]

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
屋 食	たけのごはん 松風風焼き ほうれん草の磯和え しめじとわかめのすまし汁 フルーツ：バナナ	鶏肉から揚げ きゅうりとしらすの酢の物 玉ねぎと油揚げの味噌汁 七分つき米 一品：粉ふき芋	ハヤシライス マセドニアンサラダ ヨーグルトイチゴソースかけ	豆ごはん さわらの生姜煮 キャベツとツナの塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁 一品：れんこんの煮物	照り焼き豆腐ハンバーグ ふきとひじきの和風煮 じゃがいもとしめじの味噌汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米 フルーツ：オレンジ
昼 食	ブルーベリージャムサンド 牛乳	りんごゼリー 牛乳	ポパイケーキ 牛乳	ラスク 牛乳	幼児：ココアういろろ 乳児：バナナ 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分 値	<<一日合計> エネルギー 553 kcal 蛋白質 20 g 脂質 14 g カルシウム 264 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計> エネルギー 550 kcal 蛋白質 21 g 脂質 22 g カルシウム 246 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計> エネルギー 633 kcal 蛋白質 18 g 脂質 21 g カルシウム 285 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計> エネルギー 534 kcal 蛋白質 22 g 脂質 15 g カルシウム 233 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計> エネルギー 531 kcal 蛋白質 20 g 脂質 15 g カルシウム 282 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計> エネルギー 537 kcal 蛋白質 19 g 脂質 20 g カルシウム 213 mg 塩分 0.8 g
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
屋 食	さばの味噌煮 青菜のおかか和え 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	八宝菜 春雨サラダ 中華スープ 七分つき米 一品：フロコリーカニあんかけ	おにぎり(じゃこ) 山菜うどん なます フルーツ：グレープフルーツ	鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とじ キャベツとしめじの味噌汁 七分つき米 一品：小松菜のお浸し	◎ バイキング 新じゃがコロケ ●和風ツナスパゲティ ほうれん草のソテー コーンスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	カレー風味チャーハン もやしの和え物 コンソメスープ フルーツ：オレンジ
昼 食	クッキー 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	ごまトースト 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分 値	<<一日合計> エネルギー 556 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g カルシウム 251 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計> エネルギー 462 kcal 蛋白質 19 g 脂質 15 g カルシウム 214 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計> エネルギー 476 kcal 蛋白質 16 g 脂質 11 g カルシウム 258 mg 塩分 2 g	<<一日合計> エネルギー 514 kcal 蛋白質 23 g 脂質 14 g カルシウム 292 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計> エネルギー 808 kcal 蛋白質 22 g 脂質 25 g カルシウム 334 mg 塩分 5 g	<<一日合計> エネルギー 488 kcal 蛋白質 17 g 脂質 12 g カルシウム 206 mg 塩分 1.1 g
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
屋 食	豚肉の生姜焼き 若竹煮 じゃがいもとしめじの味噌汁 七分つき米 一品：春キャベツのサラダ	ポテトグラタン トマトのマリネ 春野菜のポトフ 七分つき米 一品：バターコーン	肉豆腐の卵とじ 青菜のお浸し 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	ふきごはん さばのみぞれ煮 たけのこの金平 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ：いちご	ピビンバ丼 キャベツときゅうりの酢の物 中華スープ フルーツ：オレンジ	ナポリタンスパゲティ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ：バナナ
昼 食	リンゴのショートブレッド 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	いもち 牛乳	ドーナツ 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	ショコラロール 牛乳
成分 値	<<一日合計> エネルギー 537 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g カルシウム 214 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計> エネルギー 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g カルシウム 231 mg 塩分 1 g	<<一日合計> エネルギー 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g カルシウム 277 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計> エネルギー 650 kcal 蛋白質 22 g 脂質 22 g カルシウム 267 mg 塩分 2.1 g	<<一日合計> エネルギー 494 kcal 蛋白質 18 g 脂質 14 g カルシウム 229 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計> エネルギー 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g カルシウム 228 mg 塩分 2.6 g
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
屋 食	かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品：菜の花のお浸し	他人どんぶり ほうれん草のツナ和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ：グレープフルーツ	チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	焼肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 一品：豆腐のなめこあんかけ	◎ 郷土料理in鹿児島 ブリ大根 がね さつま汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ：グレープフルーツ
昼 食	メロンパントースト 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	人参パン 牛乳	ちんすこう 牛乳	麩のラスク 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分 値	<<一日合計> エネルギー 533 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g カルシウム 229 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計> エネルギー 591 kcal 蛋白質 25 g 脂質 22 g カルシウム 275 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計> エネルギー 598 kcal 蛋白質 21 g 脂質 20 g カルシウム 214 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計> エネルギー 629 kcal 蛋白質 24 g 脂質 24 g カルシウム 281 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計> エネルギー 600 kcal 蛋白質 22 g 脂質 24 g カルシウム 223 mg 塩分 2 g	<<一日合計> エネルギー 532 kcal 蛋白質 16 g 脂質 19 g カルシウム 245 mg 塩分 1.3 g
	29 (月)	30 (火)				
屋 食	昭和の日	ハンバーグ 南京の洋風煮 コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：いちご				
昼 食		りんごゼリー 牛乳				
成分 値	<<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計> エネルギー 488 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g カルシウム 200 mg 塩分 1.2 g				

※都合により献立を変更することがあります。