



# 4月の献立



社会福祉法人大和善隣館

幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R6.4.3

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	月	お茶 せんべい	スパゲティイタリアン わかめスープ	お茶 ビスケット	豆腐の野菜煮 芋の旨煮 わかめスープ
2	火	お茶 せんべい	ドライカレー 大根スープ	お茶 ウエハース	ツナの野菜あんかけ 白菜の煮物 大根スープ
3	水	ごはん 牛乳 バナナ	魚の塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁	ミルク せんべい	魚の野菜煮 青菜の煮物 味噌汁
4	木	ごはん お茶 ポーロ	さつまいもと青菜のクリーム煮 ちりじゃこサラダ いちご	ミルク クラッカー	しらすと芋の旨煮 レタス煮 味噌汁
5	金	わかめごはん ヨーグルト	鶏肉の西京焼き スパサラダ じゃが芋の味噌汁	ミルク ドーナツ	野菜のそぼろあんかけ キャベツ煮 味噌汁
6	土	お茶 ビスケット	チャーハン 野菜スープ	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜スープ
8	月	ごはん ジョア	マーボー丼 シューマイ もやしときょうりのナムル	ミルクココア パームクーヘン	マーボー豆腐 スティック野菜 味噌汁
9	火	ごまごはん お茶 せんべい	江戸っ子煮 バンサンスー バナナ	牛乳 大学芋 ★	野菜のそぼろあんかけ きゅうり煮 味噌汁
10	水	ごはん 牛乳 バナナ	タンドリーチキン ツナサラダ 卵とレタスのスープ	ミルク せんべい	しらす入り野菜あん キャベツ煮 レタスのスープ
11	木	ごはん お茶 ウエハース	魚のチリソース ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 チーズ蒸しパン ★	魚の野菜煮 レタス煮 味噌汁
12	金	ごはん お茶 チーズ	たけのこの詰め煮 甘辛肉団子 キャベツのごまネーズ和え	牛乳 マカロニきな粉 ★	ツナと芋の旨煮 かぶの煮物 味噌汁
13	土	お茶 ウエハース	味噌ラーメン チーズ	お茶 ビスケット	しらす入り雑炊 野菜スープ
15	月	ごはん 牛乳 バナナ	豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ チンゲン菜の味噌汁	ミルク ビスケット	豆腐の野菜煮 さつまいもの甘煮 味噌汁
16	火	ごはん ヨーグルト	カレー肉じゃが ほうれん草のお浸し オレンジ	牛乳 ラスク ★	肉じゃが ほうれん草煮 味噌汁
17	水	ごはん ジョア	ポークビーンズ コールスローサラダ いちご	牛乳 焼きそば ★	野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 ポテトスープ
18	木	ごはん 牛乳 オレンジ	魚の香り焼き きりぼしサラダ わかめの味噌汁	ミルク せんべい	魚の野菜あんかけ スティック野菜 味噌汁
19	金	たけのこごはん お茶 せんべい	たけのこごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ ぶかしのすまし汁	みかんゼリー 小魚(以)	しらす入り野菜あん きゅうり煮 すまし汁
22	月	ごはん お茶 チーズ	カレーライス ドレッシングサラダ いちご	牛乳 クラッカーサンド ★	芋のそぼろ煮 レタス煮 わかめスープ
23	火	ごはん お茶 せんべい	ホイコーロー オレンジ コーンかきたまスープ	牛乳 フレンチトースト ★	ツナと野菜の煮物 キャベツ煮 味噌汁
24	水	ごはん 牛乳 いちご	魚の立田揚げ ほうれん草の納豆和え キャベツの味噌汁	ミルクココア ビスケット	魚の野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁
25	木	ごはん お茶 ウエハース	鶏肉のマーマレード煮 ひじきナムル コロコロスープ	ヨーグルト和え ★	大根のそぼろあんかけ きゅうり煮 コロコロスープ
26	金	ゆかりごはん お茶 ポーロ	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢和え バナナ	ミルク せんべい	豆腐の野菜煮 かぶの煮物 味噌汁
27	土	お茶 せんべい	炊き込みご飯 豆腐のすまし汁	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 すまし汁
30	火	ごはん 牛乳 オレンジ	豚肉のケチャップ炒め 粉ふきいも かきたまスープ	お茶 ひじきにぎり ★	野菜のそぼろあんかけ 芋の旨煮 チンゲン菜のスープ

19日(金)…ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日

## ～旬の食材を味わおう！～

春が旬の食べ物は、厳しい冬の寒さを耐え抜いて成長し、旬を迎えるため栄養をたっぷりと蓄えています。

### ★旬の食材・その1★「海藻」

海藻は年中出回っている食材ですが、春は、わかめ、あおさ、ひじきなど、海藻の美味しい季節です。食物繊維やミネラルを豊富に含んでいるので、血圧やコレステロールを下げる作用や、腸内環境が整い、免疫力アップ！の効果が期待できます。嬉しいパワーが満載です。



### ★旬の食材・その2★「たけのこ」

石川県はたけのこの産地として最も北にあたり、小松市では東山産のたけのこが有名です。冬の間冷たい地中でゆっくりと育つため、アクが少なく、白くて柔らかく、みずみずしいのが特徴です。カリウムという成分が含まれ余分な塩分を水分と一緒に排出してくれます。鮮度は、根元のいぼが紫色なものが新鮮です。時間が経つにつれ黒ずんできます。



## 食べることは生きること～届けたい5つのおいしさ～

子ども達に必要な栄養を届けるために、食のおいしさはとても大切です。子ども達が「おいしい」と感じることができるようにとこども園では多くの人が協力し、給食を作っています。食材そのもののおいさと、一緒に食べる人、調理する人、食材を生産して届けてくれる人など、食に関わる全ての人とのコミュニケーションから生まれるということを大切にしたいです。

### ① 毎日出来たて！

食べる時間に合わせて調理しています。



### ② 新鮮な旬の食材で栄養満点！

出来るだけ地元の旬の食材を納品してもらっています。

### ③ 空腹は最高の調味料！

よく遊び、お腹を空かせて食事を味わいます。



### ④ 子どもの発達を考慮した食事！

消化吸収・咀嚼機能を考慮して調理しています。



### ⑤ 「ありがとう」でおいしさアップ！

子どもたちが栽培、収穫した野菜を使用します。自分たちで育てた野菜の味は収穫の喜びや感謝の気持ちが生まれ、おいしさは格別です。

