



給食だより 4月号



宗教法人法性寺 道場保育園
2024(令和6)年 4月1日

ご入園、ご進級おめでとうございます。給食室では子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養バランスのとれたメニューを提供し、食についても関心が深まるような活動を行っていきと考えています。また、給食だよりを通じて、保護者の皆様に食に関するさまざまな情報を発信していく予定です。今年度もどうぞよろしくお願いたします。

朝ごはんは1日のエネルギー源です！

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活性化にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

① パワーの源・主食

ごはん・パン・めん類・シリアルなど



③体の調子を整える・副菜

野菜・果物など



②筋肉や血の源・主菜

卵料理・焼き魚・ハムなど



④汁物/飲み物

みそ汁・スープ・牛乳など



① ~④をバランス良く食べましょう！

【メニュー紹介 五平もち 約10個分】

道場保育園の定番おやつです。甘辛い味噌だれが人気です。
ぜひ、お試し下さい♪

- | | | | |
|------|------|-------|------|
| 【材料】 | ・味噌 | 30g | |
| ・米 | 1合 | ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・もち米 | 1合 | ・酒 | 小さじ1 |
| ・ごま | 大さじ1 | ・濃口醤油 | 小さじ1 |

【作り方】

- 米、もち米を研ぎ、30分以上浸水してから炊飯する。(少し多めに水を入れ、柔らかめに炊く)
- 小鍋に味噌、砂糖、酒、濃口醤油を入れて火にかけ、軽く沸騰したら、ごまを加えて火を止める。
- 炊き上がった①を軽くつぶし、平らに小判型になるように成形し、クッキングシートに並べる。
- ③に②のみそだれを塗り、オーブン(180~200℃)で焼く。軽く色がついたら出来上がり。手軽にオーブントースターで焼くのもおすすめです！

(給食)

- ・十六穀米
- ・鮭のマヨネーズ焼き
- ・温野菜サラダ
- ・豆腐とトマトのスープ
- ・オレンジ

(おやつ)

- ・牛乳
- ・ドロップドーナツ



2024度 4月の献立表

○午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	
昼食	ポークカレー フルーツ(オレンジ)	揚げまぐろ丼 小松菜と豚肉の味噌汁 元気ヨーグルト ソファール	ツナピラフ 実だくさんのスープ フルーツ(オレンジ)	マーボー丼 きのこ豆苗のスープ 元気ヨーグルト ソファール	鮭ご飯 ぶた汁 フルーツ(オレンジ)	お弁当日 	
3時	牛乳 人参ホットケーキ(米粉)	牛乳 スイートポテト	牛乳 肉味噌焼きおにぎり	牛乳 フライドポテト	牛乳 きなこもち		
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	
昼食	麦ご飯 鶏肉の塩麹焼き ゆでブロッコリー 千切りとひじきの煮物 小松菜とキノコのみそ汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉と小松菜の中華丼 もずくスープ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 こうや豆腐の炒り煮 キュウリとわかめの酢の物 田舎汁 無添加かつおふりかけ フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 手づくりソーセージ シーチキンサラダ ミネストローネ風スープ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 かわいいの甘酢あんかけ チゲンサイともやしの和え物 みそ汁(じゃがいも) フルーツ(オレンジ)	チキンライス ジュリアンスープ	
3時	牛乳 じゃがいものみたらし団子	牛乳 黒糖むしぱん(米粉)	牛乳 さくらもち	牛乳 にらせんべい	牛乳 人参焼きおにぎり(わかめ入り)	紫いもチップ ポテトチップス	
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	
昼食	四色丼(鶏ひき肉) 豆腐とわかめの清まし汁 フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 豆腐のまご揚げ 春雨の中華サラダ チゲンサイと油あげの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 ジャガ仔のペーコン煮 キャベツとアスパラの磯和え 小松菜とえのきの清まし汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	十六穀米 鮭のマヨネーズ焼き 温野菜サラダ 豆腐とトマトのスープ フルーツ(オレンジ)	鶏どんぶり 小松菜とキノコのみそ汁	
3時	牛乳 ずはま団子	牛乳 ふかふかかぼちゃのクッキー	牛乳 にんじんボンデケーキ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 ドロップドーナツ	ふわふわチップ人参味 パフスナック	
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	
昼食	麦ご飯 照り焼きチキン ゆでブロッコリー ひじきとれんこんの煮物 小松菜と生揚げの味噌汁 元気ヨーグルト ソファール	夕焼けご飯 鱈の西京焼き 棒棒鶏 トマトとえのきの清汁 フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 厚揚げのケチャップ煮 チップスサラダ 豆苗と鶏肉の中華スープ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 ポークチャップ ビジキとサイのゴマあえ 春野菜の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	たけのこご飯 サーモンのしょうが焼き もやしの酢の物 すまし汁(おぼろ) 元気ヨーグルト ソファール	チャーハン 五目スープ	
3時	牛乳 からいも団子	牛乳 五平もち	牛乳 じゃがいもビスケット	牛乳 べったんこパン(きな粉)	牛乳 野菜入りケーキサレ(米粉)	おからスナック ポテトチップス	
	29(月)	30(火)					
昼食	昭和の日 		麦ご飯 まぐろの立田揚げ にんじんスティック 千切りとひじきの煮物 みそ汁(豆腐と油揚げ) フルーツ(オレンジ)				
3時			牛乳 中華おこわ				

延長保育時間の軽食おにぎり

月・水 わかめ
火・木 昆布
金 ゆかり

