

令和5年4月予定献立表

フレール保育園

| 日 | 曜 | 献立名 | 3時間食 | 体を作る もとなる | 体を動かす もとなる | 元気を支える もとなる | 調味料 |
|--------------------|---|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|--|--|---|
| 1 8 15 22 | 土 | ロールパン コーンスープ チーズ | 麦茶 菓子 | チーズ | ロールパン | コーンスープ | |
| 3 17 | 月 | ごはん みそ汁 すき焼き風煮 | 牛乳/ 黒糖蒸しパン | 味噌 豚肉 豆腐 牛乳 | 米 じゃがいも 麩 白滝 古式原糖 小麦粉 黒砂糖 油 | ほうれん草 しめじ 白菜 玉ねぎ 人参 | だし 醤油 みりん ペーキングパウダー |
| 4 18 | 火 | ロールパン 野菜スープ チキンソテー 小松菜とツナのサラダ | 麦茶/ きつねごはん | 鶏肉 ツナ缶 油揚げ | ロールパン じゃがいも オリーブ油 ごま 古式原糖 油 米 | キャベツ コーン缶 小松菜 人参 | 塩 洋風だし パセリ 酢 醤油 酒 |
| 5 | 水 | ゆかりごはん みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 | 牛乳 ポテトもち | 味噌 鮭 油揚げ 牛乳 | 米 古式原糖 じゃがいも 片栗粉 牛乳 | ゆかり 小松菜 玉ねぎ 切干大根 人参 | だし 塩 醤油 みりん 酒 |
| 19 | 水 | ごはん 大根汁 鮭のちゃんちゃん焼き 即席漬け | 牛乳 ホットケーキ | 鮭 味噌 牛乳 卵 | 米 古式原糖 バター 小麦粉 砂糖 はちみつ | 大根 大根葉 ねぎ しょうが 玉ねぎ えのき キャベツ 人参 きゅうり | だし 醤油 塩 酢 ペーキングパウダー 酒 みりん |
| 6 20 | 木 | 春野菜カレーライス 野菜の胡麻和え チーズ | 牛乳 カルシウム おやき | 豚肉 牛乳 チーズ しらす | 米 バター 油 ごま 薄力粉 じゃがいも はちみつ 古式原糖 | 人参 玉ねぎ ひじき アスパラガス にんにく りんご キャベツ ねぎ きゅうり コーン缶 | カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩 酢 醤油 赤ワイン |
| 7 21 | 金 | ごはん すまし汁 ポークチャップ ブロッコリーごま和え | 牛乳 アイスボックス クッキー | 豚肉 牛乳 | 米 小麦粉 油 ごま 古式原糖 砂糖 バター | ねぎ しめじ ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 | だし 塩 醤油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン |
| 10 24 | 月 | ごはん みそ汁 豚の梅しそ炒め 野菜スティック | 牛乳 麩のラスク | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 油 古式原糖 じゃがいも 麩 バター 砂糖 | キャベツ 大根 ねぎ 玉ねぎ 梅干し しそ 人参 きゅうり | だし 醤油 塩 みりん 酒 |
| 11 | 火 | ごはん みそ汁 鶏肉のごま焼き コーンサラダ | 牛乳 フルーツ寒天 | 味噌 鶏肉 牛乳 | 米 ごま 油 古式原糖 砂糖 | 人参 玉ねぎ わかめ しょうが キャベツ 寒天 きゅうり コーン缶 りんご もも缶 みかん缶 | だし 醤油 酢 塩 酒 |
| 25 | 火 | ロールパン 野菜スープ 鶏肉のチーズ焼き アスパラソテー | 麦茶 ジャムのマフィン | 鶏肉 チーズ 牛乳 卵 | ロールパン じゃがいも オリーブ油 砂糖 バター 油 小麦粉 | キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ アスパラガス エリンギ コーン缶 いちごジャム | 塩 洋風だし ペーキングパウダー |
| 12 26 | 水 | ごはん すまし汁 さばの味噌煮 ブロッコリー煮浸し | 麦茶 おかかおにぎり | さば 味噌 かつお節 | 米 古式原糖 | しめじ ほうれん草 コーン缶 しょうが ブロッコリー 人参 | だし 塩 醤油 みりん 酒 |
| 13 27 | 木 | ごはん 中華スープ 切干大根の青椒肉絲 ほうれん草の中華和え | 牛乳 青のり クラッカー | 豚肉 牛乳 | 米 ごま油 古式原糖 片栗粉 春雨 小麦粉 | ねぎ 白菜 わかめ 青のり 切干大根 人参 ピーマン エリンギ しょうが ほうれん草 | 中華だし 塩 醤油 オイスターソース 酢 みりん 酒 |
| 14 28 | 金 | タコライス すまし汁 マカロニサラダ | 麦茶 ココア揚げパン | 豚肉 | 米 コンフレク じゃがいも マカロニ 古式原糖 マヨネーズ ロールパン 砂糖 | 玉ねぎ キャベツ しめじ ほうれん草 きゅうり 人参 コーン缶 | 塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース だし 醤油 酢 マヨネーズ ココアパウダー |

※朝間食は乳児（にじ、ほし、つき組）に提供します。

朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。

※前年度まで朝間食の記載をしておりましたが今年度からは掲載方法を変更いたします。

※アレルギーについては提供前に表示の確認を行い、必要があれば除去を行っています。

※昼食には麦茶、果物がつきます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。

※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の牛乳提供を開始します。

◀今月の行事▶

3日 入園式

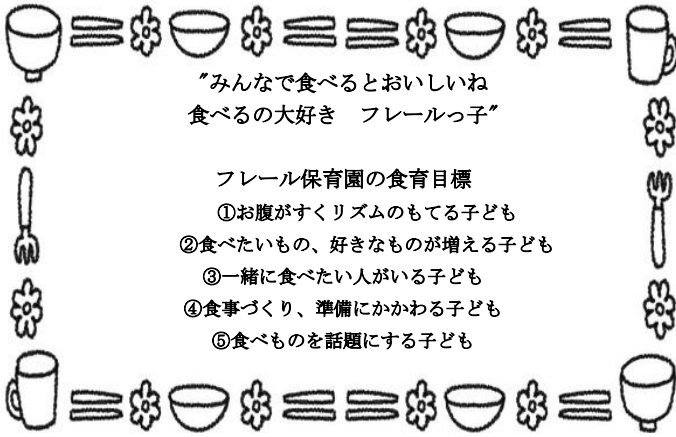
25日 誕生会



ご入園、ご進級おめでとうございます。
初めての集団生活や進級による環境の変化で落ち着かない時期でもあります。
4月の給食は子どもたちが食べやすく食べ慣れたメニューになっています。
新年度の始まりに、心新たに安心安全な給食作りを目指していきます。

(給食室：奥山治子・重條久枝)

4月の食育目標：保育園での食事に慣れよう
季節の食材を楽しもう（春）



毎月第3水曜日は「各地のメニューデー」

今月は北海道メニューです。

鮭のちゃんちゃん焼きは石狩地方が発祥で、由来は諸説あり

“ちゃちゃっと作れるから”、“焼くときにへらがちゃんちゃんと言音を立てるから”など様々です。

鮭のちゃんちゃん焼き

材料(4人分)

鮭…4切れ
玉ねぎ、キャベツ、人参、
ねぎ、えのきなどの野菜

味噌…大さじ1
砂糖…小さじ1
みりん…小さじ2
醤油・バター…3g

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎはスライス、人参は千切り、ねぎは小口切り、えのきはほぐしておく。
- ②アルミホイルに切った野菜、その上に鮭を乗せ、タレを塗りアルミホイルを閉じる。
- ③フライパンに水を入れ②を蒸し焼きにする。

☺ 保育園給食の特徴 ☺

和食中心のメニュー

フレール保育園の給食は月の半分以上が和食です。

やさしい味付け

乳幼児期は消化器官や味覚が発達段階です。素材の味をいかしたやさしい味付けを心掛けています。

季節や行事を意識したメニュー

給食から季節を感じてもらえるよう、行事や旬をたくさん取り入れています。

好き嫌いも成長のあかし

好き嫌いは口の機能が発達し自我が芽生えた成長の証です。苦手なものは無理に食べるのではなく、挑戦する気持ちを大切に、食べる量については個人に合わせ、完食する喜びの積み重ねを大切にしています。



給食室で働くメンバーを紹介します！

左：重條 久枝
(じゅうじょう ひさえ)

右：奥山 治子
(おくやま はるこ)

フレール自慢の美味しいお給食、頑張ってます！
1年間よろしくお祈りします。

