

4月 食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まり、不安な気持ちを抱えている子どもたちもいると思います。そんな子どもたちを給食で元気いっぱいできるように、安心・安全を心がけて、職員一同努めていきますのでよろしくお願いいたします。

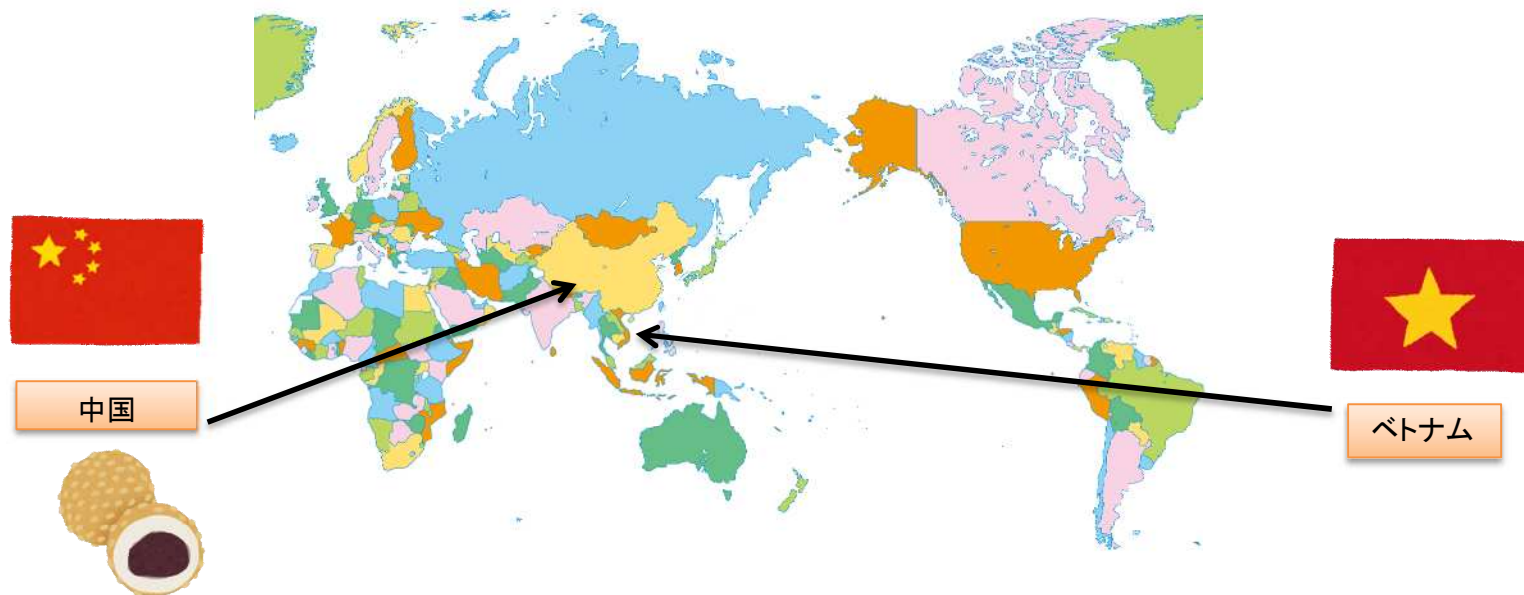
渋川あゆみこども園の給食

こども園では、和食を中心に、洋風、中華風を取り入れた献立を作成しています。食材本来の味を生かすため、薄味で作っています。献立名からは味が濃そうな料理でも、こども園風にアレンジをし、食べやすくしているので、子どもでもたくさん食べられる味つけになっています。時期に応じた旬の食材を取り入れ、様々な種類の食材を食べることで、食に興味をもつきっかけになればと思っています。

今年度は世界の料理を紹介します

今年度は、世界の料理を紹介します。献立に取り入れながら、子どもたちが世界の料理に触れ、興味をもってもらい、食べることを楽しんでくれたらいいなと思っています。また、ランチルームに世界地図を貼り、給食に入っている料理の写真、国旗を徐々に貼っていくので、またお子様と一緒にご覧ください。

今月の献立に入っている世界の料理



4月14日 中国の料理

回鍋肉 蒸し餃子
ごま団子（おやつ）



回鍋肉は日本語読みで「ホイコーロー」といい、中国語では「ホイグオーロウ」と言います。中国語では、「回（ホイ）」というのは、戻すという意味があります。最初に肉を煮て、火を通してから「鍋（グオ）」戻し、そして「肉（ロウ）」を炒めるので、この名前がついたと言われています。

本場の中国では、餃子はおかずとしてではなく、主食として食べられていて、茹で餃子として食べられるのが普通です。春節などのめでたい時に親戚の集まりなどでよく食べられています。

ごま団子はあんこを白玉粉と片栗粉で作った生地で包み、ごまをまぶして揚げてあるお菓子です。

4月21日 ベトナム料理

バインミー フォー



バインミーとは、お肉や野菜を柔らかいフランスパンで挟んだサンドイッチです。中に挟む具材が特徴的で、おせち料理でよく食べられるなますが入っていてレバーペーストも塗られています。メインの食材に決まりはなく、ハムや豚肉がよく使われています。味付けには、ヌクナムと呼ばれる魚醤が使われています。

フォーとは米粉で作られたきしめん状の平たい麺です。フォーのスープは牛骨からとった出汁をベースにしたスープと、鶏ガラベースのスープの2種類があり、牛ベースのスープに牛肉が入っているのが「フォーボー」、鶏ベースのスープに鶏肉が入っているのが、「フォーガー」と呼ばれています。

2022年4月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1 金	わしゃあげ	ひじきごはん りんご すごもりたまご だいこんとぶたにくのみそしる	ばななけーき	ばなな、ばたー、 さとう、たまご、 こむぎこ	あぶらあげ たまご、ろーすはむ ぶたにく、みそ	こめ	にんじん、ひじき りんご きゃべつ だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
2 土		おべんとうもち					
4 月	かぼちゃ ぼーろ	◇ぶたばらとだいこんのもの さんしょくあえ もずくととうふのみそしる	まかろにの きなこあえ	まかろに、きなこ、 さとう	ぶたばらにく とうふ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、こんにゃく きぬさや、にんじん、もやし ねぎ、もずく
5 火	てつしお せんべい	ういんなー きういふる一つ ごもくまめ はるやさいのみそしる	ちーず ・ くらつかー		ういんなー だいつ ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	きういふる一つ にんじん、こんにゃく、こんぶ、ほししいたけ きゃべつ、たまねぎ、にんじん
6 水	よーぐると	ぎゅうにくとにらのるごぎ あげはるまき わかめすーぷ	いちごいり みずようかん	いちご、こしあん、 かんでん	ぎゅうにく はるまき	こめ はるさめ ごま	たまねぎ、にら、にんじん わかめ
7 木	ふわふわ ちっぷ	しょくばん ぼーくびーんず やさいのまりね	りんご ・ ねじねじあげ		ぶたばらにく、だいつ ろーすはむ	しょくばん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、にんじん
8 金	ばなな	さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ とうふときのこのすましじる	よーぐると		さわら、しろみそ とうふ	こめ ごま	ほうれんそう にんじん、えのき、しめじ、しいたけ、だいこん、ねぎ
9 土		おべんとうもち					
11 月	うのはな くつきー	からすがれいのおーぶんやき まかろにとやさいのかれーそてー きのこのすーぷ	きういふる一つ ・ さくつとあられ		からすがれい ういんなー	こめ まかろに、かれーこ	たまねぎ、にんじん、びーまん しめじ、しいたけ、えのき、にんじん、たまねぎ、みつば
12 火	ちーず	ちゅうごく ほういこーろー むしぎょうざ りよくとうはるさめのすーぷ	ごまだんご ・ いもけんぴ	しらたまこ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 ごま、こしあん ①あかちゃんせんべい	ぶたにく、みそ ぎょうざ	こめ はるさめ	にんじん、きゃべつ、たまねぎ、びーまん にんじん、しいたけ、もやし、ねぎ
13 水	あかちゃん せんべい	なほりたん かいそうさらだ とうもろこしのすーぷ	びすこ		ういんなー えび	すばげってい あおじぞれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、びーまん、とまと れたす、きゅうり、かいそう こーん、たまねぎ、ばせり
14 木	おれんじ	◇ぶたじゃが ちぐさあえ こまつなのみそしる	みるくらすく	しょくばん、れんにゅう	ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげん きゃべつ、にんじん こまつな、たまねぎ、にんじん
15 金	ほしの せんべい	たけのこかれー せんぎりだいこんのさらだ おれんじ	たまごふしよう ぶりん		とりにく	こめ、かれーるう、じゃがいも ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ おれんじ
16 土		おべんとうもち					
18 月	じゃこ	みーとぼーる ぼてとさらだ だいこんのぐだくさんみそしる	いちご ・ ♪ぱりんこ	①わしゃあげ	にくだんご ろーすはむ とうふ、みそ	こめ じゃがいも、まよねーず	きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ
19 火	むらさきいも ちっぷ	たけのこごはん てづくりとんかつ ①ぶたにくのぼんこやき はるきゃべつのせんぎり とうふとわかめのみそしる	おしゃぶりこんぶ ・ ほしのせんべい		とりにく、あぶらあげ ぶたにく、たまご ①ぶたにく とうふ、みそ	こめ こむぎこ、ばんこ ①まよねーず、ばんこ	たけのこ、にんじん きゃべつ ねぎ、わかめ
20 水	りんご	さけのしおやき きぬあげときゃべつのみそいため はなふのすましじる	おにおんと ういんなーの すこーん	こむぎこ、ばたー、 すきむみるく、さとう、 ういんなー、たまねぎ	さけ きぬあげ、みそ とうふ	こめ はなふ	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、にら しめじ、みつば
21 木	かりんとう	べとなむ ばいんみー えびいりふおー ちーず	くるくるぱい	ばいしーと、 ぐらにゆーとう	ぶたにく えび ちーず	ろーるばん、まよねーず、ごまあぶら ふおー	だいこん、にんじん、ぐりーんりーふ、にんにく、れもんじる たまねぎ、もやし、ねぎ
22 金	よーぐると	◇すきやきふうに じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	ばなな		ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ちくわふ	こんにゃく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
23 土		おべんとうもち					
25 月	さくつと あられ	とりどん やさいとひじきのしらあえ じゃがいものみそしる	おれんじ ・ かりんとう		とりにく とうふ みそ	こめ ごま じゃがいも	たまねぎ、ねぎ ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ
26 火	ねじねじ あげ	◇あかうおのにつけ すなつぷえんどう たけのこのきんぴら ぐだくさんみそしる	ふる一つの よーぐるとあえ	よーぐると、ばなな、 りんご、ばいん、 もも、みかん	あかうお かつおぶし ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	しょうが すなつぷえんどう たけのこ、あかこんにゃく だいこん、にんじん、たまねぎ、きゃべつ
27 水	むらさきいも せんべい	せきはん とりにくのたつたあげ ①とりにくのあげやき おんやさい だいこんとあつあげのみそしる	けーき	たまご、こむぎこ、 ばたー、さとう、 ほいっぷくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	あずき とりにく	こめ、もちごめ、ごま かたくりこ じゃがいも	にんじん、きゃべつ だいこん、にんじん、ねぎ
28 木	ちーず	にくわかめうどん こふきいも せんぎりだいこんのもの	みれーびすけつと		ぎゅうにく あぶらあげ	うどん じゃがいも	わかめ、ほししいたけ、ねぎ きりぼしだいこん、にんじん
29 金		しょうわのひ					

誕生会

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名の後ろに(県名)がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。

* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。