



4月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園
令和5年3月24日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日(曜日)	献立名	食品名
4月1日(土)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆牛乳	牛乳 りんご
4月15日(土)	☆ビスケット	牛乳 ビスケット
	☆味噌うどん ☆ブドウ・生姜和え ☆オレンジ ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・油揚げ・玉葱・人参・ほうれん草・味噌・かつお節・昆布 ブドウ・生姜・醤油 オレンジ 牛乳
4月3日(月)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ
★4月17日(月)	☆米 ☆じゃが芋とわかめのスープ(0-2歳児) ☆ポーウカレー ☆3色和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 メークイン・わかめ・醤油・塩・昆布 豚ももスライス・メークイン・玉葱・人参・油・にんにく・生姜・カレールウ・福神漬 小松菜・もやし・ねぎ・かつお節・醤油 オレンジ 牛乳
4月4日(火)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆牛乳 ☆豆パン ☆昆布	牛乳 りんご
★4月18日(火) ▲年長誕生会	☆かしわうどん ☆ブドウ・マヨネーズ ☆バイネ缶 ☆牛乳	牛乳 豆パン 昆布
	☆かしわうどん ☆ブドウ・マヨネーズ ☆バイネ缶 ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・人参・玉葱・ほうれん草・長葱・干椎茸・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布 ブドウ・マヨネーズ バイネ缶・オレンジゼリー(18日、年長) 牛乳
4月5日(水)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化クラッカー	牛乳 バナナ
4月19日(水)	☆ごはん ☆油揚げと人参の味噌汁 ☆鮭フライ ☆ほうれん草中華和え ☆りんご ☆牛乳	ヨーグルト 鉄強化クラッカー
	☆ごはん ☆油揚げと人参の味噌汁 ☆鮭フライ ☆ほうれん草中華和え ☆りんご ☆牛乳	米 油揚げ・人参・味噌・煮干し 鮭・塩・小麦粉・油・パン粉 ほうれん草・醤油・ごま油 りんご 牛乳
4月6日(木)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆ミルクパン	牛乳 オレンジ
★4月20日(木) ▲年中誕生会	☆ごはん ☆豆腐と白菜の味噌汁 ☆鶏肉のから揚げ ☆小松菜えのき和え ☆バナナ ☆牛乳	牛乳 小麦粉・米粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター・ミルク・油
	☆ごはん ☆豆腐と白菜の味噌汁 ☆鶏肉のから揚げ ☆小松菜えのき和え ☆バナナ ☆牛乳	米 木綿豆腐・白菜・味噌・煮干し 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油 小松菜・えのき・醤油 バナナ・オレンジゼリー(20日、年中) 牛乳
4月7日(金)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆牛乳 ☆バターポテト	牛乳 りんご
★4月21日(金)	☆ごはん ☆チンゲン菜とえのきの味噌汁 ☆豆腐ハンバーグ ☆ごま人参 ☆バイネ ☆牛乳	牛乳 メークイン・バター・砂糖・卵・バター・ミルク・塩
	☆ごはん ☆チンゲン菜とえのきの味噌汁 ☆豆腐ハンバーグ ☆ごま人参 ☆バイネ ☆牛乳	米 チンゲン菜・えのき・味噌・煮干し 豚ももひき肉・焼き豆腐・玉葱・油・パン粉・塩・ケチャップ・中濃ソース 人参・ごま油・砂糖・醤油・すりごま バイネ 牛乳

月/日(曜日)	献立名	食品名
4月8日(土)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 オレンジ
4月22日(土)	☆醤油ラーメン ☆青のりポテト ☆りんご ☆牛乳	牛乳 クラッカー
	☆醤油ラーメン ☆青のりポテト ☆りんご ☆牛乳	中華めん・豚ももスライス・玉葱・もやし・人参・油・長葱・醤油・塩・鶏ガラ・豚骨・にんにく・生姜・昆布 メークイン・塩・青のり りんご 牛乳
4月10日(月)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆牛乳 ☆こまマフィン	牛乳 りんご
★4月24日(月)	☆ごはん ☆キャベツと舞茸の味噌汁 ☆豚肉の香味焼き ☆切干大根の炒め煮 ☆デコボン ☆牛乳	牛乳 全粒粉・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・フォローアップミルク・バター・すりごま・いりごま 米 キャベツ・舞茸・味噌・煮干し 豚肩ロース・にんにく・長葱・醤油・みりん・酒・ごま油 切干大根・油揚げ・つきごんにやく・人参・油・砂糖・醤油・グリーンピース デコボン 牛乳
4月11日(火)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 バナナ
★4月25日(火) ▲年少誕生会	☆バターロール ☆米粉のコーンポタージュ ☆たらの味噌ダネ焼き ☆さつま芋クラッセ風 ☆バイネ缶 ☆牛乳	牛乳 バナナ
	☆バターロール ☆米粉のコーンポタージュ ☆たらの味噌ダネ焼き ☆さつま芋クラッセ風 ☆バイネ缶 ☆牛乳	バターロール クリーム・玉葱・油・米粉・牛乳・豆乳・塩・バセリ・バター・ポタージュの素 たら・塩・油・味噌・マヨネーズ さつま芋・油・砂糖・塩 バイネ缶・オレンジゼリー(25日、年少) 牛乳
4月12日(水)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆デコボン ・午後あやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 デコボン
4月26日(水)	☆ごはん ☆大根とふのりの味噌汁 ☆すきやき風煮 ☆キャベツとコンの炒め ☆バナナ ☆牛乳	牛乳 ビスケット
	☆ごはん ☆大根とふのりの味噌汁 ☆すきやき風煮 ☆キャベツとコンの炒め ☆バナナ ☆牛乳	米 大根・ふのり・味噌・煮干し 豚ロース肉・焼き豆腐・しらたき・白菜・玉葱・人参・油・砂糖・みりん・醤油 キャベツ・さやうり・ねぎ・油・酢・醤油・砂糖 バナナ 牛乳
4月13日(木)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆牛乳 ☆アップルケーキ ☆ごはん	牛乳 りんご
★4月27日(木)	☆キャベツとしめじの豆乳味噌汁 ☆鶏肉のチーズ焼き ☆ほうれん草の炒め ☆バイネ ☆牛乳	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・卵・バター・砂糖・りんご・レーズン 米 キャベツ・しめじ・味噌・煮干し・豆乳 鶏もも肉・塩・米粉・粉チーズ・油 ほうれん草・もやし・人参・油・酢・味噌・砂糖・すりごま バイネ 牛乳
4月14日(金)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ
★4月28日(金)	☆ごはん ☆じゃが芋と玉葱の味噌汁 ☆かれの磯辺焼き ☆人参の豚ももひき肉 ☆りんご ☆牛乳	牛乳 せんべい
	☆ごはん ☆じゃが芋と玉葱の味噌汁 ☆かれの磯辺焼き ☆人参の豚ももひき肉 ☆りんご ☆牛乳	米 メークイン・玉葱・味噌・煮干し かれの・醤油・酒・米粉・片栗粉・青のり・油 人参・豚ももひき肉・油・醤油・砂糖・片栗粉 りんご 牛乳

*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。
 *年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。
 *みんなの玄関に「きょうのきょうしゅく」を展示しております。ぜひご覧ください。

※大谷幼稚園給食室で使用する食材につきましては、可能な限り道産・国産食材を使用しております。
 また、この度の新型コロナウイルスにおける影響により、納入業者から入荷する食材が一部変更となる事も予想されます。
 その際は、改めてご連絡をいたしますので、よろしくお願い致します。

食のウォッチング



こども園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていると思います。どんな人かどんな場所か給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者で協力して進めていきたいと思っております。

食事の前に手洗いの習慣を

食事の前の手洗いは、手をきれいにしてから食べるという準備もあり、子どもが「これからごはんを食べる」ということを覚えていく合図でもあります。

園では保育者が声かけをしながらおこなっていますが、おうちでも習慣にできるといいですね。

旬の食材

～いちご～

くだもの中でも人気が高く、ジャムやケーキなど加工品やお菓子にも使われています。露地ものの旬は3月から4月で、甘さがぐんと増します。ビタミンCが豊富で、風邪予防や肌荒れに効果があるといわれています。痛みやすいので、購入したらなるべく早めに食べましょう。

食育クイズ

Q 春が旬のいちごの花は何色でしょう？

①赤 ②黄色 ③白

A 正解は③です。一般的には、いちごが実る茎の先端に5枚の花びらがついた白い花を咲かせます。数は多くありませんが、ピンクの花を咲かせる種類のものもあります。

子どもと学ぶ料理の基本

道具を覚えよう

子どもと料理の基本を学ぶときは、食材にさわったり、火を使ったりする前に、まずは道具を覚えることから始めてみましょう。

包丁やまな板、鍋、フライパンなどよく使うもののほか、ザル、ボウル、計量カップ、軽量スプーン、菜ばし、フライ返しなど、その名前や用途を子どもと一緒に確認していきます。

「これは、どんなときに使うのかな？」と声かけをしたり、実際に手に持ってみたりしてもいいでしょう。

幼稚園の給食

幼稚園の給食の献立内容は、2週間サイクルが基本となっています。幼児期の子どもには、食べ慣れない献立や見慣れない食材を食べ進められない様子が多く見られます。そのため、徐々に食べ慣れ、親しんでいくことでおいしさを知り、食べることができる食材や料理を少しずつ増やせるように考慮しているからです。

新しく入園されたお子さんは、なかなか給食を食べ進められないことがあるかもしれませんが、園の生活に慣れ、身近な友達と一緒に食事をする事で、だんだんと食べられるようになっていきますので、ゆっくり見守ってあげましょう。

☆1～2歳児 ※1日に必要な栄養量の48%を摂取できる献立内容です。
 成長や日々消費するエネルギーの補充等、体が小さい割には多くの栄養素を必要としますが、まだまだ胃が小さく、噛んで食べる力も十分でないことから、一度にたくさん食べることができません。午前のおやつ・昼食・午後のおやつに3回に分けて提供します。

☆3～5歳児 ※1日に必要な栄養量の43%を摂取できる献立内容です。
 噛む力がついて、自分で上手に食べられるようになりますが、まだまだ体は小さく、大人とは違って一度にたくさん食べることができません。昼食と午後のおやつに2回に分けて提供します。

～給食室スタッフの紹介～

今年度の給食室のメンバーです。安全でおいしい給食を提供できるよう、精一杯努力していきますので、皆さんどうぞよろしく願いいたします！

- ・玉田 望美
- ・佐々木 智美
- ・中村 早苗
- ・上田 亜里彩
- ・櫻庭 直美

食のウォッチングでは、食育に関する情報や、札幌市保育所給食基準献立で使用しているレシピの紹介を行う予定です。

その他にも、保育園の食育や給食に関する情報は、「子育て情報サイト」にも、たくさん掲載していますので、ホームページを **検索** してみてください。

<https://kosodate.city.sapporo.jp/>