



4月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園
令和6年3月19日

1号指定のお子様は、★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(月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 りんご 牛乳 ビスケット
4月 15日(月)	☆ごはん ☆チンゲン菜とえのきの味噌汁 ☆すき焼き風煮 ☆キャベツとコーンのサラダ ☆オレンジ ☆牛乳	米 チンゲン菜・えのき・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・きゅうり・ホールコーン・油・酢・醤油・砂糖 オレンジ 牛乳
4月 2日(火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ソフトドーナツ	牛乳 オレンジ 牛乳 薄力粉・ベーキングパウダー・フォローアップミルク・卵・砂糖・油
4月 16日(火)	☆ごはん ☆大根と麩の味噌汁 ☆鶏肉のから揚げ ☆小松菜とえのきの和え ☆バナナ ☆牛乳	米 大根・麩・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 牛乳
4月 3日(水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ 牛乳 せんべい
4月 17日(水)	☆わかめごはん ☆小松菜と舞茸の味噌汁 ☆かれのい磯辺焼き ☆人参の豚そぼろ煮 ☆りんご ☆牛乳	米・わかめ・塩 小松菜・舞茸・味噌・煮干し かれい・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
4月 4日(木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆人参ケーキ	牛乳 りんご 牛乳 人参・薄力粉・全粒粉入り粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・バター
4月 18日(木)	☆ごはん ☆キャベツとしめじの豆乳味噌汁 ☆鶏肉のチーズ焼き ☆ほうれん草のソテー ☆オレンジ ☆牛乳	米 キャベツ・しめじ・無調整豆乳・味噌・煮干し 鶏もも肉・塩・米粉・粉チーズ・油 ほうれん草・油・塩 オレンジ 牛乳
4月 5日(金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ウラッカー	牛乳 オレンジ 牛乳 ウラッカー
4月 19日(金)	☆ごはん ☆チンゲン菜とわかめの味噌汁 ☆豚肉の香味焼き ☆切干大根の炒め煮 ☆バナナ ☆牛乳	米 チンゲン菜・わかめ・味噌・煮干し 豚肩ロース肉・にんにく・長葱・醤油・みりん・酒・ごま油 切干大根・油揚げ・しらたき・人参・油・砂糖・醤油・グリーンピース バナナ 牛乳
4月 6日(土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 バナナ 牛乳 ビスケット
4月 20日(土)	☆広華めん ☆ブロッコリーツナ和え ☆オレンジ ☆牛乳	中華めん・豚ももスライス・人参・白菜・干椎茸・油・醤油・塩・片栗粉・鶏がら・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 ブロッコリー・ツナフレーク・醤油 オレンジ 牛乳

月/日(曜日)	献立名	食品名
4月 8日(月) 1学期始業式	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆きなこマフィン	牛乳 オレンジ 牛乳 全粒粉入り粉・薄力粉・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・きな粉
★4月 22日(月)	☆ごはん ☆玉葱とコーンのスープ(0-2歳児) ☆ポークカレー ☆3色和え ☆りんご ☆牛乳	米 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 豚ももスライス・メークイン・玉葱・人参・生姜・にんにく・油・醤油・カレーパウダー・福神漬 小松菜・もやし・ホールコーン・かつお節・醤油 りんご 牛乳
4月 9日(火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳	牛乳 りんご 牛乳
★4月 23日(火) 誕生会	☆ごはんの味噌おやき	米・味噌・小松菜・しらたき・かつお節・油
4月 10日(水)	☆味噌ラーメン ☆ブロッコリーの醤油マヨネーズ ☆パン缶 ☆牛乳	中華めん・豚ももひき肉・もやし・玉葱・白菜・人参・わかめ・油・味噌・醤油・鶏がら・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 ブロッコリー・マヨネーズ・醤油 パン缶 みかんゼリー(23日) 牛乳
4月 10日(水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 バナナ 牛乳 ビスケット
4月 24日(水)	☆ロールパン ☆米粉のコーンポタージュ ☆ほっけのムニエル風 ☆さつま芋のグラッセ風 ☆オレンジ ☆牛乳	ロールパン クリームコーン・玉葱・油・米粉・牛乳・豆乳・塩・パセリ・バター・ポタージュの素 ほっけ・塩・米粉・油 さつま芋・油・砂糖・塩 オレンジ 牛乳
4月 11日(木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆レーズンパン	牛乳 オレンジ 牛乳 レーズンパン
★4月 25日(木)	☆ごはん ☆じゃが芋とふのりの味噌汁 ☆豆腐ハンバーグ ☆ごま人参 ☆りんご ☆牛乳	米 メークイン・ふのり・味噌・煮干し 豚ももひき肉・焼き豆腐・玉葱・油・パン粉・塩・油・ケチャップ・中濃ソース 人参・ごま油・砂糖・醤油・すりごま りんご 牛乳
4月 12日(金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化菓子	牛乳 りんご ヨーグルト 鉄強化菓子
★4月 26日(金)	☆ごはん ☆油揚げと人参の味噌汁 ☆鮭フライ ☆ほうれん草の中華和え ☆バナナ ☆牛乳	米 油揚げ・人参・味噌・煮干し 鮭・塩・薄力粉・油・パン粉 ほうれん草・醤油・ごま油 バナナ 牛乳
4月 13日(土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ 牛乳 せんべい
4月 27日(土)	☆味噌うどん ☆青のりポテト ☆りんご ☆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 メークイン・塩・青のり りんご 牛乳
★4月 30日(火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい ☆ごはん ☆さつま芋と長葱の味噌汁 ☆鶏肉のカレー焼き ☆大根とコーンのソテー ☆パン ☆牛乳	牛乳 キウイ 牛乳 せんべい 米 さつま芋・長葱・味噌・煮干し 鶏もも肉・塩・米粉・カレー粉・油 大根・ホールコーン・油・醤油・塩 パン 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「ぎょうのぎゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

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ことと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知るとは、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います。

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でもあり、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。

こども園の給食

こども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。なぜなら、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と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中で、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、まだまだ胃も小さく、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2回に分けて提供します。

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。傷みやすいので、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。

～給食室スタッフの紹介～

4月から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、皆様どうぞよろしくお願いたします。

玉田 望美	佐々木 智美
中村 早苗	上田 亜里彩
櫻庭 直美	

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。

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、QRコード又は下記アドレスからご覧になれます。

<https://kosodate.city.sapporo.jp/mokuteki/manabu/kodomo/shokuiiku/index.html>