



4月

R6.4.15 千代田幼稚園

ご進級・ご入園おめでとうございます。

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。
子ども達は新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆっくり見守っていきましょう。

園ではおいしい給食を用意して、子ども達の楽しい園生活を支えていきたいと思えます。

(給食目標)みんなで食べる食事を楽しもう

千代田幼稚園の給食は、下記に基づいて作られます。

～給食について～

1日に必要なエネルギー量のうち40%(カルシウム・ビタミンA・B2は50%)を給食から摂取できるように考え、実施します。

預かり保育の園児は午後のおやつと合わせて45%程度を目標にしています。

3歳未満児(1～2歳)
午前のおやつ、昼食、
午後のおやつ

3歳以上児(3～5歳)
14時降園の園児→昼食
15時以降保育を受ける園児→昼食、
午後のおやつ

～安全・安心な給食～

1. 米は、宮崎県産を使用します。
2. 給食物資については、主に国産のものを使用します。
3. 加工食品や調味料は、食品添加物を含むものは避け、だしは、煮干し、かつお節、昆布、鶏ガラから料理の種類に合わせてとります。
4. 旬の食材を使用し、食材のおいしさを生かしながら薄味調味を心がけます。

おやつについて

午後のおやつは、週に3～4回、手作りのおやつを取り入れています。

また、市販のおやつも添加物の少ないものを提供していきます。

食物アレルギーのお子さんについて

アレルゲン除去等、症状に応じた食事の提供を行います。担任の先生にご相談下さい。



給食レシピ紹介

名古屋風から揚げ

〈材料〉子ども4人分

鶏もも肉…200g、
酒…7g、プレーンヨーグルト…12g
片栗粉…20g、揚げ油…適量

しょうゆ…10g、みりん…10g、
砂糖…10g、おろしにんにく…少々 } A
おろし生姜…少々、水…12g、
白ゴマ…適量

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉に酒、プレーンヨーグルトを漬
け込む。(ヨーグルトで漬け込むことで
しっとり柔らかく仕上がります。)
- ② 片栗粉を付け、油で揚げる。
- ③ A を合わせて、揚げた鶏肉に絡める。
- ④ 白ゴマをまぶす。

カボチーサラダ

〈材料〉子ども4人分

カボチャ…200g、きゅうり…100g、
ツナ缶…20g、プロセスチーズ…30g、
コーン缶…30g、マヨネーズ…30g

※ツナ缶とコーン缶はザルに上げて油分や水気
を切っておく。

〈作り方〉

- ① きゅうりは縦割りに薄くスライスし、ザルに上
げ軽く塩をふっておく。
- ② カボチャは適当な大きさに切り、電子レンジ
600wで4分加熱する。
- ③ ①のきゅうりを軽くもみ、水気をしっかりと
切る。
- ④ ボールに②のカボチャをゴムベラなどでつぶ
し、③と準備したツナとコーン、5mm幅に切
ったチーズを入れマヨネーズで和える。

4月9日(火)の給食



この日の給食は、たけのこご飯、鯖の竜田揚げ、野菜の胡麻和え、すまし汁、牛乳でした。たけのこご飯には、旬のたけのこの他に、鶏肉、ごぼう、人参、干しいたけ、油揚げ、いんげんが入った具たくさんで栄養満点のたけのこご飯でした。

鯖などの青魚には、脳の働きを良くしてくれる「DHA」という栄養素が含まれています。鯖の竜田揚げは子ども達からも好評でした！

●身体が目覚める春野菜

旬の食材であるたけのこ、フキ、菜の花、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないからです。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

今月の給食では、たけのこ、春キャベツ、フキ、新じゃがいもなどの春野菜を取り入れています。