



R3年4月12日

千代田幼稚園

ご進級・ご入園おめでとうございます。

子どもたちは入園、進級と新しい環境の中で園生活がスタートしました。楽しい園生活を送れるきっかけとなるよう、給食のメニューも子どもたちの嗜好に合ったものを取り入れていきたいと思っています。毎日の食事を楽しみながら子ども達が少しずつ成長できるよう一緒に見守っていきましょう。

給食目標：心と身体を育てる食事作り

千代田幼稚園の給食について、下記に基づいて調理員の手で作られます。

～給食について～

一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とB2は50%)を給食から摂取できるように考え、実施します。

3歳児以上(3～5歳)
昼食、午後おやつ

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(3～5歳)

1号認定児→昼食
その他の園児→昼食・午後のおやつ



～安心・安全な給食～

1. 米は、宮崎県産を使用します。
2. 給食物資については、地元・国産でできたものを基準に、安心・安全なものを使用します。
3. 加工食品や調味料は、食品添加物を含むものは避け、和風だしはかつお、昆布、煮干しからとります。洋風だしは鶏ガラからだしを取ります。
4. 旬な食材を使用し、食材のおいしさをいかしながら薄味調味を心がけます。

おやつについて

週に3回～4回、調理員が手作りしたものを取り入れていくようにしたいと思います。
また、市販のおやつも添加物の少ないものを吟味して提供していきます。

アレルギーのお子さんについては、園で対応できることは、やっていきたいと思っています。担任の先生にご相談下さい。



この日の給食は、ピタパン・ドライカレー・ツナマヨサラダ・果物(バナナ・いちご)・牛乳でした。
 ピタパンは主に中東や地中海沿岸、北アフリカなどで主食として食べられている円形型の平焼きパンです。中にドライカレーやツナマヨサラダを詰めて食べました。子どもたちもよく食べていました。

～新たけのこを使った料理～

チンジャオロースどんぶり

材料(3人分) ※ 嫌いな野菜も、お肉と一緒に食べられますよ。
 豚肉・・・60g

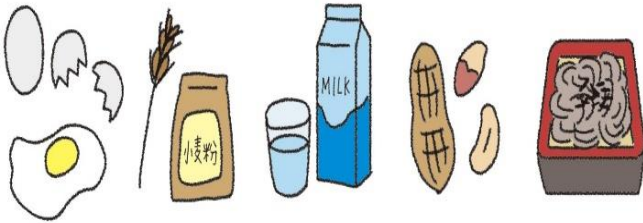
下味(醤油・酒・しょうが汁=各3g
 ピーマン・・・60g にんじん・・・5g
 たまねぎ・・・30g ゆでたけのこ・・・50g
 干しいたけ・・・3g 炒め油・・・少々
 醤油=4.5g、酒=3g、みりん=3g、塩・少々
 片栗粉=3g 水=6g

作り方

- 1 豚肉は千切りにして、分量の調味料で下味をつけておく。
- 2 シイタケは、湯で戻し軸を取って千切りに切る。
- 3 野菜は千切りにして、人参とタケノコは下茹でておく。
- 4 フライパンを熱して油を入れ、下味つけた豚肉を炒める。炒め終わったら取り出しておく。
- 5 フライパンに、野菜類を入れて炒め、味をつけ、肉を戻し入れる。その後水溶き片栗粉を回し入れて加熱してとじる。
- 6 ご飯の上に、(5)をかける。

覚えておきたい 食物アレルギー

たまご 小麦 牛乳 ピーナッツ そば



はじめて与えるときの注意点

- ・体調の良いときを選ぶ
- ・1さじずつ与える
- ・反応が出たら、ようすを見て受診する



旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

給食では、新たけのこを使ってすまし汁・筑前煮を作ります。

