



2024年度 南行徳せいわ保育園

給食だより

入園・進級おめでとうございます！



柔らかな春の日ざしに心とむ季節、新年度が始まりました♪
 新しいお友達に会える子ども達は、ワクワク、ドキドキといろいろな感情を経験していきますね！
 早く新しい生活に慣れ、毎日元気に過ごせますように☆彡
 お子様の健やかな成長を願い、今年度も給食だよりを発行いたします。1年間よろしくお祈りします😊

今月のイベント献立

今月は鳥取県の郷土料理です♪



☆混ぜ込みどんどろけ飯風

鳥取県東部から中部地域にかけて豆腐や地元の野菜を入れた炊き込みご飯のことを「どんどろけ飯」と言います。「どんどろけ」とは「雷」を表し、熱した油に豆腐を入れて炒めるとバリバリツと音がすることから名がついたそうです。今回は混ぜ込みにして、炒めた風味も感じてもらえるようアレンジしました☆

☆春雨豆乳あんかけ茶碗蒸し風

鳥取県では米子市を中心に茶碗蒸しは「春雨入り」が一般的だそうです。所説ありますが、卵がまだ高価な時代に卵料理である茶碗蒸しの量を増やすために入れたのではないかとされています。今回はアレルギーフリーのため豆乳寒天で茶碗蒸しを再現し、食べやすいようにあんをかけました♪

旬のアスパラガスで新陳代謝UP

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違っただけで品種は同じです♪

どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。茹でずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！

サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です☆

給食室より

ひなまつり会

3月1日に行われたひなまつり会の様子です。
 行事の日は、給食も行事にちなんだものになります！



ひなあられ
美味しかったね～♡



そぼろひなちらし寿司など



ひしもち風蒸しパン

★先月の人気メニュー★「お汁粉風マカロニ」



(写真の添え物はりんご煮です)

【材料(子ども1人分)】マカロニ:10g 茹で小豆缶:20g
 上白糖:2g 水:20cc

【作り方】①マカロニは8～10分程度茹でます。

②小豆・水(量は調整して下さい)・砂糖を鍋で混ぜながら煮ます。

③②に①を加えてさらに煮して下さい。

※加熱調理する際は中心部75℃で1分以上加熱したことを確認して下さい。

☆お汁粉と言えばおもちですが、おもちは小さな子どもにとって誤嚥につながりやすい食品となっております。
 そこでマカロニを使って仕上げてみました。是非ご家庭でも試してみてくださいね。



一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は1日に1300kcal、1～2歳で950kcal必要とされています(日本人の食事摂取基準2020年版:男子)。
 給食では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうち45%を、1～2歳児は50%を摂取するのが目安です。
 給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう♪

4月 3色食品群 3色食品群以外の使用食材 年齢 給与栄養目標量 当月平均給与栄養量 エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g

4月 3色食品群 3色食品群以外の使用食材 年齢 給与栄養目標量 当月平均給与栄養量 エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g



春の花たちがたくさん咲いてきれいですね



※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かるようにする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限り、また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。 ※都合により、献立を変更する場合がございます。 ※1〜2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。