

月	火	水	木	金	土
		1 ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 切干サラダ 心のすまし汁 牛乳 きな粉クッキー	2 あすっこそぼろチャーハン 大根マリネ キャベツの豆乳スープ 牛乳 アップルトースト	3 じゃこわかめごはん 厚揚げと豚肉の ケチャップ炒め ジャーマンポテト ブロccoliの味噌汁 牛乳 いちごのパウンドケーキ	4 午前と午後のおやつ
		6 ごはん 豚肉のしょうが焼き 青菜とひじきのツナ和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳 ニラそぼろおにぎり	7 キャベツたっぷり中華丼 茹で野菜の 豆腐ドレッシングかけ 塩麴スープ 牛乳 バナナスコーン	8 人参おかかごはん 油淋鶏風唐揚げ 青菜とちくわの昆布和え じゃがいもの味噌汁 お茶 フルーツヨーグルト	9 五目うどん ブロccoliとかぼちゃの ドレッシング和え 果物 牛乳 桜のミルクサブレ
13 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青菜ともやしのナムル 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 和風ごはんピザ	14 はと麦ごはん カレー肉じゃが ブロccoliの納豆和え キャベツの味噌汁 牛乳 小倉生サンド	15 鶏あんかけうどん ごぼうのごまネズ和え 果物 牛乳 ふきのおにぎり	16 ごはん 梅ひじきつくね キャベツのおかか和え アスパラと油揚げの味噌汁 牛乳 豆乳プリンいちごソースかけ	17 アスパラと鮭の ちらし寿司 マカロニサラダ ゆばのすまし汁 牛乳 春キャベツのマフィン	18 午前と午後のおやつ
20 ほうれん草のクリームうどん かぼちゃと刻み昆布の煮物 果物 牛乳 梅ひじきおにぎり	21 たけのごはん 魚のレモンバターしょうゆ アスパラとごぼうの 梅ドレッシング和え 切干大根の味噌汁 牛乳 のり塩ポテトフライ	22 ごはん キャベツ畑のミートローフ かぼちゃと金時豆のサラダ 厚揚げの味噌スープ 牛乳 バースデーケーキ	23 はと麦ごはん 納豆マーボー さつまいもと 小松菜の炒め煮 中華風コーンスープ 牛乳 キャベツサラダドッグ	24 ごはん 魚の煮つけ ブロccoliポテトサラダ たけのことわかめの味噌汁 牛乳 よもぎだんご	25 午前と午後のおやつ
27 ならもやしラーメン キャベツの煮びたし 果物 牛乳 きんぴらおにぎり	28 ごはん 魚の人参ソースかけ さつまいもとレタスの 味噌ドレッシング和え カレースープ 牛乳 抹茶と小豆のスティックケーキ	29 昭和の日 	30 ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツとりんごのサラダ かぼちゃの味噌汁 牛乳 ピザ蒸しパン		きりん・こあらぐみさんが摘んで くれたよもぎを使ってクッキング を計画しています。

ご入園・ご進級おめでとございます

天気の良い日は暖かく、色とりどりの花が咲き始め、春の訪れを教えてください。いよいよ新年度がスタートしました。新しい環境を楽しみにしていたり、少し緊張している子もいると思います。そんな子どもたちに、「給食の時間やおやつの時間が楽しみ！」と思ってもらえるよう、安心・安全な給食とおやつ作りを心がけたいと思います。また、栽培やクッキングなどの体験を通じて、子どもたちに「食」に興味を持ってもらえるよう伝えていきたいです。
 知りたいレシピ等ありましたら、直接または担任を通して気軽にお声がけください。また、毎日の給食を玄関に展示していますのでぜひご覧ください。
 今年度もよろしくお願ひいたします。

おねがい

近年、入り大豆や巨峰、ミニトマトなどの食品をのどに詰まらせる事故が報告され、消費者庁よりこれらの食品による事故予防の注意喚起がされています。こども園でも、豆類を提供する際は指でつぶせるやわらかさにし、年齢によって刻むなどして提供しています。ミニトマトやぶどうを使う際は、年齢によって別のものに変えたり、刻むなどの対応をしています。
 お弁当の日や土曜日にお家からの手作り弁当を持ってきていただくときにこれらの食材を入れられる場合は、お子さんの状況に合わせて入れていただきますようお願いいたします。

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたてのものはえぐみが少なく、生のまま食べられます。時間が経つほどえぐみ成分であるホモゲンチジン酸が増えるため、店頭に並んでいるものは米ぬかを入れて茹で、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。今月の献立にもたけのこを使ったメニューを入れています。旬の食材に触れ、みんなで味わいたいと思います。

～出東こども園の給食について～

出東こども園では、だしを活かした薄味の食事、そして旬を大切にしつつ様々な食材を使った調理を心がけています。また、魚に慣れ親しんで欲しいという思いから、週に2～3回のお魚メニューになるようにしています。
 給食で使用する材料にもこだわっており、お米は斐川町産のもの、お茶は斐川町産のはと麦茶、牛乳は木次のパスチャライズ牛乳など、地元のものを使用したり、国内産を原料とした天然醸造の醤油、国内産小麦粉、有機国内産大豆、砂糖はきび砂糖や甜菜糖を使用したりと、安心して食べられるものを選ぶようにしています。また、お味噌汁のだしは、瀬戸内産のかたくちいわしを、園の厨房で粉末状にしたいりこだしを使用しています。

こども園のおやつや食事の時間

- ※クラスによって多少異なりますが、おおよそ以下の通りです。
- ☆9:00～ 午前のおやつ
 ぱんだ・うさぎ・ひよこぐみ(幼児食移行から)
 果物、スティック野菜、昆布などのおやつと牛乳を飲みます。
 *ぱんび・こあら・きりんぐみは午前のおやつはありません。
- ☆11:20～ 昼食
 炊き立てごはんと一汁二菜(または三菜)を基本メニューとし、時には丼ぶりや麺類などのメニューも取り入れます。みんなで楽しくいただきます。
- ☆15:20～ 午後おやつ
 全クラス、手作りおやつとほぼ毎日牛乳を飲みます。