



# きゅうしょくだより

R6. 4 厚生館保育園

入園、進級おめでとうございます！新しいお友達を迎えて新年度がスタートします。

給食室では、子供たちの成長を考え栄養バランスを考えた献立作りや食育活動を行っていかうと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

## ★今月の行事食★

1日 入園・進級おめでとう お赤飯  
2日 お楽しみおやつ 肉まん

## 給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じながら調理しています。栄養バランスや食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩りなど子どもたちの「おいしい」の笑顔が何よりの励みです。

## こだわりポイント

- ★旬の食材を多く取り入れた季節感のある献立を心がけています。
- ★食べ物の持ち味を活かした薄味です。
- ★ごはんが中心の和食献立がメインです。
- ★だしは昆布、かつお節、煮干し粉、鶏ガラを使用しています。
- ★咀嚼力を育てるため、よく噛んで食べるものを取り入れています。

## ☆今月のおすすめメニュー☆

### ▼ 納豆チーズチヂミ(幼児5人分)

|          |      |
|----------|------|
| ・コーン缶    | 30g  |
| ・とろけるチーズ | 40g  |
| ・ひきわり納豆  | 50g  |
| ・じゃが芋    | 1/5個 |
| ・玉ねぎ     | 1/9個 |
| ・小麦粉     | 60g  |
| ・水       | 60ml |
| ・塩       | 1g   |
| ・ごま油     | 適量   |

### 作り方

- ① じゃが芋は千切りにして水にさらし、水気を切っておく。玉ねぎ薄くスライスする。
- ② ボウルに、コーン、チーズ、納豆、じゃが芋、玉ねぎを入れて混ぜ合わせる
- ③ ②のボウルに小麦粉を加えて混ぜる
- ④ ③のボウルに水を少しずつ加えて塩も加えてよく混ぜる
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④の生地を焼く。両面焼いたら出来上がり！

## 厚生館保育園の栄養給与目標量(2024年度)

|         | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    |
|---------|---------|-------|-------|
| 3・4・5歳児 | 575kcal | 23.0g | 16.0g |
| 1・2歳児   | 531kcal | 21.3g | 14.8g |

- ✿3・4・5歳児は昼食とおやつを含めた目標量です。
- ✿1・2歳児は昼食と午前のおやつと午後のおやつを含めた目標量です。
- ✿子どもたちが一日に必要な栄養量の約50%を摂取することを目標としています。

当日の給食は正面玄関に展示していますので、量などを参考にしてみてください。  
その他、分からない点などありましたら、遠慮なくお声をおかけください。



## 新入園児の保護者の皆様へ

保育園では、様々な食材を使用して給食とおやつを手作りで提供しています。使用する食材は献立表に記載してありますので、必ず目を通していただき、お子様が食べたことのない食材がありましたら、給食で食べる前にご家庭で数回食べて頂くようご協力お願いいたします。

アレルギーの原因となりやすい食材の一覧です。参考にしてみてください。

