



きゅうしょくだより

R7. 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

3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。

今月のおすすめメニュー☆

ふくさ卵

材料（幼児5人分）

- ・油 小さじ1
- ・豚挽き肉 50g
- ・たけのこ 30g
- ・干しいたけ 1枚
- ・いんげん 2本
- ・人参 30g
- ・卵 2個
- ・木綿豆腐 100g
- ☆砂糖 大さじ1弱
- ☆塩 少々
- ☆酒 少々(1.5g)
- ☆だし汁 40cc

〈作り方〉

- ① たけのこと人参はいちちょう切り、干しいたけは戻して2cm長さのスライス、いんげんは斜めスライスにカットする。
- ② 木綿豆腐はザルにあげ、水気を切っておく。
- ③ フライパンをに油を熱し、①を加えて軽く火を通す。
- ④ ボウルに卵を割り入れてかき混ぜる。そこに②の豆腐をほぐしながら入れて、③と☆の材料を全て加えてかき混ぜて、耐熱皿に入れる
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで20分～30分焼いたら完成♪
ご家庭の場合、卵焼きの要領で焼けます。
卵焼き器に油を敷き、中火で熱したらお玉などでかき混ぜながら具が均等に入るように卵液を熱し、卵焼きを作る要領で巻いていく。
- ⑥ 粗熱を取ってから、食べやすい大きさにカットして出来上がり。

厚生館保育園の栄養給与目標量(2025年度)

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3・4・5歳児	573kcal	22.9g	15.3g
1・2歳児	466kcal	18.7g	13g

- ✿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。

今月の献立表より、紙面でのお知らせからホームページでの公開に切り替えさせていただきます。今までのように、紙面をご希望の方は、事務所前の掲示板コーナーに「献立表」を用意しておきますのでご自由にお持ちください。

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。

