

# 4月の行事・予定こんだて 出合保育園

月	火	水	木	金	土
					1 入園式
<p><b>🌸 ご入園・ご進級おめでとうございます 🌸</b></p> <p>新学期は新しい環境に慣れず、給食もなかなか食べてくれないことがあります。そんな中でも子どもたちが「食べたい!」と思ってくれるようなメニュー、見た目、香りなどを大切にしています。栄養価も重視し、子どもたちの心と体の成長のための給食づくりや情報発信を行っています!今年度もよろしくお願ひいたします◎♪</p>		<p><b>🌟 給食室よりお知らせ 🌟</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今月のお弁当日はありません。</li> <li>・材料調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。</li> </ul>			
3 鉄分UP DAY	4	5 鉄分UP DAY	6 体育指導 スポーツクラブ	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さわらの磯辺焼き</li> <li>・なめ茸和え</li> <li>・スタミナ納豆</li> <li>・みそ汁</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・切干大根チャプチェ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・オーロラサラダ</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・カレイのトマトチーズ焼き</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・卵スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・みそ汁</li> <li>・フルーツ(りんご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンライス</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さわらの磯辺焼き</li> <li>・なめ茸和え</li> <li>・スタミナ納豆</li> <li>・みそ汁</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・切干大根チャプチェ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・オーロラサラダ</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・カレイのトマトチーズ焼き</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・卵スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・みそ汁</li> <li>・フルーツ(りんご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンライス</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆鉄分強化おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆フレンチトースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆カルピスみかんゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆小松菜とチーズのパウンドケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>
10 書き方	11 書き方 ECC	12 絵画 4歳 ECC(参観) 野菜モリモリ DAY	13 スポーツクラブ	14 和太鼓指導 ♪お楽しみメニュー月	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばの味噌煮</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちゃんぽん</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・厚揚げの塩だれ炒め</li> <li>・磯香和え</li> <li>・みそ汁</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鮭のカレームニエル</li> <li>・青のりポテト</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・チキン南蛮</li> <li>・菜の花、ミニトマト</li> <li>・ひじきと大豆の煮物</li> <li>・みそ汁</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炒飯</li> <li>・中華スープ</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆ラスク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆きなこおはぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・元氣ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆チーズまんじゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>

月	火	水	木	金	土
17 書き方	18 身体測定 ECC	19 身体測定 音楽指導 ECC	20 体育指導 スポーツクラブ	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばの竜田焼き</li> <li>・ごま和え</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・豚汁</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・青椒肉絲</li> <li>・中華風卵焼き</li> <li>・もずくスープ</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鯛の野菜あんかけ</li> <li>・ひじきとささみのサラダ</li> <li>・みそ汁</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚キャベツ丼</li> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> <li>・みそ汁</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏の照り焼き</li> <li>・ピーンサラダ</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風スパゲティ</li> <li>・ツナサラダ</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・さば</li> <li>・かぼちゃ、さやいんげん、ごま</li> <li>・切干大根、人参、油揚げ</li> <li>・豚もも肉、ごぼう、人参、里芋、青ねぎ、板こんにゃく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、新玉ねぎ、人参、たけのこ</li> <li>・卵、ニラ、人参</li> <li>・もずく、木綿豆腐、しめじ、小松菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯛、キャベツ、人参、新玉ねぎ、干しいたけ</li> <li>・ひじき、ささみ、人参、きゅうり、コーン、卵</li> <li>・大根、新玉ねぎ、ごぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肩ロース、人参、新玉ねぎ、キャベツ</li> <li>・高野豆腐、卵、人参、新玉ねぎ、さやいんげん、干しいたけ</li> <li>・そうめん、青ねぎ、えのき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏もも肉、新玉ねぎ</li> <li>・ピーン、人参、新玉ねぎ、もやし、キャベツ、ハム</li> <li>・木綿豆腐、油揚げ、小松菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲティ、鶏もも肉、人参、新玉ねぎ、えのき、しめじ</li> <li>・ツナ、キャベツ、人参、きゅうり</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆ごまじゃこトースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆米粉クッキー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆アスパラパーコンパン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>
24 絵画 5歳	25	26 避難訓練	27 スポーツクラブ	28 月末統計 月末絵本 おたより カミカミ DAY	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・鶏のトマト煮</li> <li>・青菜のソテー</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・カレイの煮付け</li> <li>・煮卵</li> <li>・さっぱりサラダ</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・新じゃがサラダ</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・厚揚げの甘酢炒め</li> <li>・じゃこサラダ</li> <li>・みそ汁</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鮭ときのこのバター醤油焼き</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・みそ汁</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏もも肉、人参、新じゃが、新玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、大豆</li> <li>・小松菜、ほうれん草、人参、もやし、コーン、ベーコン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレイ</li> <li>・卵</li> <li>・キャベツ、人参、もやし、きゅうり、のり</li> <li>・木綿豆腐、人参、新玉ねぎ、小松菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉、人参、新玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、グリーンピース</li> <li>・新じゃが、人参、新玉ねぎ、枝豆、卵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肩ロース、絹揚げ、人参、新玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ</li> <li>・キャベツ、人参、わかめ、んじゃこ</li> <li>・しめじ、えのき、新玉ねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭、しめじ、えのき、エリンギ</li> <li>・ごぼう、人参、さやいんげん、コーン、ツナ、ごま</li> <li>・さつま芋、新玉ねぎ、青ねぎ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆塩昆布おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆サターアランダギー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョア</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆納豆ピザ</li> </ul>	

## 献立について

3日(月)	スタミナ納豆	甘辛く炒めた鶏ひき肉、納豆、たくさんのお野菜を和えた子どもたちに大人気のメニューです!スタミナがつくように!と名付けられてこの名前です!
	鉄分強化おにぎり	鉄分の多い、桜エビ、かつお節、青のり、ごま、卵、小松菜を混ぜ込んだおにぎりです!見た目も色とりどりで春らしいメニューです!
7日(金)	小松菜とチーズのパウンドケーキ	小松菜は細かく刻むか、ブレンダーにかけて生地に混ぜ込み、粉チーズも入れて香ばしさのあるパウンドケーキです。見た目は緑ですが味はとってもgood!!
14日(金)	食文化 DAY	今月の食文化 DAY は宮崎県です。宮崎県で有名な「チキン南蛮」と「チーズまんじゅう」を提供します。お楽しみに!
28日(金)	納豆ピザ	子どもたちに人気の納豆とチーズをトーストに乗せ、焼きます!納豆は栄養価も高く、作り方も簡単なので朝ご飯やおやつにもおすすめです!





# きゅうしょくだより 春号



ご入園・ご進級おめでとうございます ✨  
「きゅうしょくだより」は、皆さんに知ってほしい出合保育園の給食室のことや食についての発信をしていきます！  
年4回発行しますので、どうぞよろしくお願いたします ♪



## ★ 出合保育園の給食づくりは… ★



- ◎ 薄味を心がけ、素材の味を生かしています。  
かつお・昆布から天然の出汁をとり、ドレッシングは市販のものを使用せず、手作りしています！
- ◎ 旬の“お野菜・お魚・フルーツ”を取り入れています。  
栄養価が高く美味しい旬の食材を幅広く使用しています！
- ◎ 色合いや見た目を工夫しています。  
子どもたちが食を楽しめるように色合いや見た目の工夫をしています！
- ◎ 行事食等を実施し、子どもたちの“楽しい給食の日”をつくるようにしています。  
節分やクリスマスなどの行事食や、月1回のお楽しみメニューを実施しています！

## 毎月ある「OODAY」についてご紹介します！

 **野菜モリモリDAY**   
ビタミンや食物繊維などの栄養が摂れる“お野菜”  
ですが、子どもは苦手なお野菜。  
子どもが食べやすいよう調理方を工夫し、たくさん食べてもらいます！

 **鉄分UP DAY**   
“鉄分”は子どもの脳や身体の成長に欠かせません。  
鉄分UP DAYでは食べ合わせなども工夫し、より鉄分を意識した献立にしています！

 **カミカミDAY**   
“噛んで食べる”ことは、顔回りの筋肉の形成や唾液の分泌、脳の働きなどに関係しています。  
しっかり咀嚼をしながら食べるような献立にしています！

 **食文化DAY**   
日本全国の郷土料理、お野菜やお魚の産地などを知ろう！という日です。  
毎月、その土地で有名なものを献立に取り入れています！

## 出合保育園では食育にも力を入れています



出合保育園では、“食に興味をもってもらうこと”を目的に食育活動を行っています★  
主な活動として、野菜の栽培と収穫、野菜の皮むきや簡単な調理、クッキング、お弁当詰め、まぜまぜ体験(給食を作るところを見る、体験する)等を行っています。また、食文化や行事食を伝えることも食育の一つとして取り入れています。  
毎日の給食の中でも、「今日のお魚は何か？」「このお料理の名前は何か？」「姿勢よく食べよう！」「残さず食べよう！」と声かけをすることも、子どもの食への興味・姿勢が変わるきっかけになります。食に興味を持ち、たくさんの“なんで？これなに？”が生まれてほしいなと思います。そして、知ることのできに感謝をし、食を大切にすることを学び、**健康な心と体づくり**をしてほしいと思います！

## ☀ 食育活動の様子 ☀



<夏野菜の苗植え>



<育てたトマトの収穫>



<トウモロコシの皮むき>



<まぜまぜサラダ調理見学>



<ふりかけ作り体験>



<おにぎり作り体験>

## **給食室前まで!**

こうした食育活動のお知らせや、人気のレシピ、給食やおやつの子どもの様子などを給食室前のホワイトボードに貼り出していますので、ぜひ見に来てください★ 分園は給食の展示ケースの横に貼りだしています。  
**子どもや保護者の方の食についてのお悩みや、給食のこのレシピが知りたい! など、気になることがありましたら、給食職員までお気軽にお声掛け下さい♪**