



令和4年度 4月  
社会福祉法人 江和会  
うさぎ山こども園

新しいお友達を迎え、新年度がスタートしました。給食室では、安全でおいしい給食作りを心がけ、季節や行事を意識し、楽しい食事や様々な食に関する体験を通して子ども達が食に興味を持ち、思い出に残る給食を提供していきたいと思ひます。

## 4月の献立表

月	火	水	木	金	土
				1/りんご ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ  お花見団子	2/  和風 スパゲッティ
4/ふかし芋 カレーライス 大豆サラダ 果物	5/りんご ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ささみの酢の物 大根の味噌汁	6/おにぎり ご飯 鶏肉のごま味噌焼き じゃこサラダ えのきのすまし汁	7/バナナ ご飯 魚の竜田揚げ アスパラの ゴマネズ和え 玉ねぎの味噌汁	8/おにぎり マーボー丼 もやしのナムル 中華スープ	9/  ハヤシライス
マカロニあべかわ お茶	おほかおにぎり お茶	ハムチーズトースト 牛乳	たけのこおにぎり お茶	ヨーグルト	
11/バナナ ご飯 タンドリーチキン 油揚げサラダ 野菜スープ	12/りんご ご飯 オランダ煮 糸寒天の酢の物 なめこの味噌汁	13/おにぎり 中華丼 春キャベツのサラダ 果物	14/フルーツヨーグルト ご飯 栄養きんぴら きゅうりの梅和え 麩の味噌汁	15/おにぎり ご飯 魚の新緑揚げ しょうゆフレンチ コンソメスープ	16/  肉うどん
鮭チーズおにぎり お茶	きなこトースト 牛乳	麩のラスク お茶	選べるおにぎり お茶	フルーツポンチ	
18/いりこ ご飯 鶏肉のごま味噌焼き じゃこサラダ えのきのすまし汁	19/おにぎり カレーライス 大豆サラダ 果物	20/ふかし芋 めのはご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ささみの酢の物 大根の味噌汁	21/おにぎり マーボー丼 もやしのナムル 中華スープ	22/バナナ ご飯 魚の竜田揚げ アスパラの ごまネズ和え 玉ねぎの味噌汁	23/  かきあげ丼
おほかおにぎり お茶	マカロニあべかわ お茶	ハムチーズトースト 牛乳	みかんゼリー	炊き込みおにぎり お茶	
25/りんご ご飯 タンドリーチキン 油揚げサラダ コンソメスープ	26/いりこ ご飯 オランダ煮 糸寒天の酢の物 なめこの味噌汁	27/フルーツヨーグルト ご飯 魚の新緑揚げ しょうゆフレンチ ごぼうの味噌汁	28/おにぎり 中華丼 春キャベツのサラダ 果物	29/  昭和の日	30/  焼きそば
鮭チーズおにぎり お茶	きなこトースト 牛乳	麩のラスク お茶	ヨーグルト		

### ●献立表の見方

献立表に色がついている日は誕生会などのイベントがあります。  
(七夕会、もちつき会など)

おにぎり	0・1・2歳の朝のおやつ
ご飯 魚の新緑揚げ しょうゆフレンチ コンソメスープ	昼の献立
フルーツポンチ	15時のおやつ

### うさぎ山こども園の給食について

・同じ献立を一定期間空けてから再度作る2週間のサイクルメニューを取り入れています。

同じ食事を食べる事で、前に食べられなかったものを減らす、食べておいしかったものを増やすなど自分が食べられる量が分かってきます。

・ご飯は五分づき米を使用

こども園で毎日玄米から精米しています。五分づき米は、精白米よりも、ミネラルを多く含み、噛みごたえもあります。よく噛んで食べることで、満腹感も得られます。

・調味料について

子どもたちの体のことを考え、調味料はできるだけ無添加の物を使用しています。

・だしについて

味噌汁には、「いりこ」、すまし汁には「昆布・かつお節」を使い、園でだしをとっています。

### 今年度のテーマについて

今年度のテーマも昨年度に引き続き『地域』になりました。給食では、年間を通して島根名産の食材を献立に入れていく予定です。島根の名産品を使用する日は献立の右上にしまねっこマークを入れています。

今月の島根の食材は「板わかめ」板わかめは収穫した生わかめを板状になるように並べて乾燥させた至ってシンプルなもの、味付けは一切しません。わかめが持つ塩分、旨味だけでごはんがすすむ一品で加熱や調味を行っていないため、わかめの元々の風味がよく保存されています。崩してご飯にまぜる「めのはご飯」は、日本海の風味が味わえる地域の名産品と言えます。



○15日は誕生会です。

