



4月の給食だより

2022(令和4)年度
大門未来園

今月の旬の食材は・・・小松菜・きゅうり・アスパラ・ねぎ・スナップえんどう・たけのこなど

献立名 肉みそ丼 春キャベツの浸し 柑橘類

ご入園、ご進級おめでとうございます。
駐車場の桜は咲き始め、菜園では、秋に植えたそら豆やいちごがこの冬の雪や北風にも負けず
すくすくと育っています。先月蒔いたにんじんの種も、かわいい芽を出しています。
この時期は、環境の変化から体調を崩しやすくなります。健康的な1日のスタートを切る
ためには必要不可欠な朝ごはん。しっかり食べて、元気に登園しましょう。

大門未来園の給食で気を付けていること

- 安心して食べることが出来るよう食材を選び、衛生面に気を付けて取り扱っています。
- 味付けはなるべく薄味にし、食材のもつ味を大切にしています。
- 地産地消の食材を取り入れるようにしています。
- 日本の伝統的なメニューを取り入れて、子どもたちに伝えるようにしています。
- 食物アレルギーの食事対応を行っています。
- 楽しく食事を食べながら食事のマナーを身につけ、子どもたちの豊かな心を育てていきたいと思ひます。

食育活動について

- ・菜園活動（小松菜・いちご・にんじん・そら豆・さつまいもなど）
- ・クッキング（ふりかけ・ごま和え・ナン・おにぎり・クッキー・シヤムなど）
- ・食事マナー（挨拶・姿勢・箸の持ち方・感謝の気持ち）
- ・朝ごはんの大切さ
- ・三色表

これらの活動を楽しく分かりやすく年齢にあった内容で行い、食の大切さを伝えていきたいと考えています。

活動の様子は給食だよりやホームページの園の出来事でもお知らせしていきますので、是非ご覧ください。



展示食について

- ・4歳児の量で盛り付けています
- ・離乳食は基本的に後期・完了期のものを展示しています。
- ・ゼリー・ムースは溶けてしまう恐れがある為展示していません。

今年度は、魚の種類や行事食の由来なども
掲示していきます。
子どもさんと一緒に見ていただけたら嬉しいです。

職員紹介



肉みそ丼		作り方
材料名	量(4人分)	
豚ミンチ	120g	①にんじんはみじん切り、たまねぎ・生しいたけは小さい角切り、ねぎは小口切りにしておく。 ②鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒め、にんじん・たまねぎ・生しいたけ・ねぎの順に加えて炒める。 ③②に分量の水を入れて煮る。(水加減は調節する) ④調味料を入れて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤ご飯を盛り付け、その上に肉みそをのせる。
にんじん	32g	
生しいたけ	20g	
たまねぎ	120g	
ねぎ	20g	
油	4g	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
赤味噌	大さじ1/2	
みりん	小さじ1	
水	大さじ3	
片栗粉	小さじ1	

春キャベツの浸し		作り方
材料名	量(4人分)	
春キャベツ	200g	①にんじんはせん切り、春キャベツは短冊切りにし茹でる。 ②冷やして、かつお節としょうゆで和える。
にんじん	20g	
かつお節	2g	
しょうゆ	小さじ1	

おやつレシピ

アスパラベーコンのチーズパイ		作り方
材料名	量(4人分)	
パイシート	80g	①ベーコンは細切り、アスパラは斜め切りにし、油を熱したフライパンで炒め、粗熱をとり、チーズを混ぜる。 ②パイシートに①を包む(パイシートにのせてもよい) ③190℃のオーブンで8~10分焼く。
チーズ(ピザ用)	20g	
ベーコン	8g	
グリーンアスパラガス	24g	

たけのこご飯		作り方
材料名	量(4人分)	
精白米	120g	①精白米は洗い、だし昆布を入れて炊く。 ②たけのこは短冊切り、にんじん・油揚げはせん切りにする。さやえんどうはせん切りにし、塩茹でする。 ③たけのこ・にんじん・油揚げを調味料で煮る。 ④炊き上がったご飯に③とさやえんどうを混ぜる。
たけのこ(ゆで)	20g	
にんじん	12g	
油揚げ	8g	
さやえんどう	12g	
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
昆布(だし用)	2g	

離乳食レシピ

ひき肉&ポテトコロッケ(9~11か月)		作り方
材料名	量(1人分)	
じゃがいも	1/4個	①じゃがいもは水に通してラップで包み、電子レンジで約50秒加熱する。 ②ラップの上からふきんをかけ、手で押さえてつぶす。 ③耐熱ボウルに牛ひき肉・たまねぎ・塩を入れて混ぜ、端を開けラップをかけて電子レンジで約30秒加熱する。 ④電子レンジから取り出して混ぜ、②を加えてさらに混ぜ合わせ、2等分して丸く形作る。 ⑤耐熱皿にパン粉・油を入れてよく混ぜ、きつね色になるまで30~40秒加熱し、取り出して混ぜ、④にまぶす。
牛ひき肉	小さじ2	
たまねぎ(みじん切り)	小さじ2	
塩	少々	
パン粉	小さじ1	
油	小さじ1/2	