

# 4月ぱくぱくだより あおばこども園

2024（令和6）年給食だより



暖かい春の陽気と共に、新年度のスタートです。新しい環境に、不安や期待の気持ちでドキドキしているのではないのでしょうか。

子どもたちが元気に過ごせるように、おいしい給食を作っていきますね。



私たちが給食を作っています！

行則 洋子(栄養士)・赤木 有羽  
川角 由梨恵・国枝 美鈴  
松浦 由利子・田中 裕子

★ 毎日が食べる練習 ★

子どもの食事についてよく耳にするものに、「時間がかかる」「よく噛まない」「口から出す」「口の中にためる」などといったことが挙げられます。子どもにとっては毎日が食べる練習の繰り返しです。子どもの成長に合わせた食事の積み重ねが、子どもの食べる機能の発達につながります。根気強く見守っていきましょう。

3歳児さんから、朝おやつがなくなるので、朝ご飯をしっかり食べて登園して下さいね。



～献立の紹介～  
和風ハンバーグ



## ❀ 作り方 ❀

- ① 豆腐はザルに上げてほぐし、水気をきる。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 鶏ミンチ・豆腐・しょうが汁・卵・片栗粉・しょうゆ・塩を粘り気がでるまで混ぜ合わせる。
- ④ 手に油を少しつけて、小判型に整えて焼く。
- ⑤ 砂糖・しょうゆ・みりん・水・片栗粉を混ぜながら煮立たせ、タレを作り、ハンバーグにかける。

| 日  | 曜 | 午前おやつ           | 給食                                  | 午後おやつ          |
|----|---|-----------------|-------------------------------------|----------------|
| 1  | 月 | おせんべい           | 魚の竜田揚げ、ゆで野菜、焼きポテト、オレンジ              | クラッカーピザ        |
| 2  | 火 | 蒸しパン            | 焼きそば、茹ブロッコリー、バナナ                    | みたらしポテト        |
| 3  | 水 | ジャムサンド          | 豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のごま和え、人参の甘煮、オレンジ     | ちんすこう          |
| 4  | 木 | カルピス寒           | 焼魚、短冊サラダ、粉ふきいも、バナナ                  | おかかおにぎり        |
| 5  | 金 | チーズと果物          | 肉みそ丼、春キャベツの浸し、りんご                   | レモンゼリー         |
| 6  | 土 | ビスケット           | 炒め豆腐、小松菜の浸し、オレンジ、                   |                |
| 8  | 月 | マカロニのあべかわ風      | 魚の照り焼き、ほうれん草と春雨のサラダ、バナナ             | 黒糖蒸しパン         |
| 9  | 火 | ヨーグルト和え         | 牛肉の甘辛煮、ごま酢和え、オレンジ                   | じゃこ菜めし         |
| 10 | 水 | シュガートースト        | 親子うどん、青のりポテト、バナナ                    | ジャムパイ          |
| 11 | 木 | あられ麩            | 豚肉とじゃがいもの磯煮、小松菜の浸し、オレンジ             | ショートブレッドクッキー   |
| 12 | 金 | グレープ寒           | 鶏肉のチーズ焼き、大根ときゅうりの和風サラダ、バナナ          | トーステッドチーズスティック |
| 13 | 土 | クッキー            | 炒めビーフン、かえりの佃煮、オレンジ                  |                |
| 15 | 月 | クラッカー<br>ジャムサンド | ハッシュドビーフ、小松菜とひじきの和え物、バナナ            | きな粉入り豆乳蒸しパン    |
| 16 | 火 | 洋風おこし           | 卵の野山焼き、ジャーマンポテト、オレンジ                | アスパラベーコンのチーズパイ |
| 17 | 水 | オレンジ蒸しパン        | 鶏のから揚げ、キャベツのレモン酢和え、バナナ              | やわらかミルクプリン     |
| 18 | 木 | 麩のラスク           | ムニエル、しらすと小松菜の和え物、かぼちゃの甘煮、オレンジ       | じゃこのせとースト      |
| 19 | 金 | チーズカナッペ         | 旬のかき揚げ、中華風サラダ、バナナ                   | 寒天入りフルーツポンチ    |
| 20 | 土 | おせんべい           | 豚肉のいなか煮、キャベツの即席漬け、オレンジ              |                |
| 22 | 月 | ふかし芋            | 和風ハンバーグ、スパゲティサラダ、人参の甘煮、バナナ          | しょうゆ焼きそば       |
| 23 | 火 | 焼きポテト           | 魚の酢豚風、スティックきゅうり、オレンジ                | バナナケーキ         |
| 24 | 水 | きな粉ラスク          | 豚肉とじゃがいものケチャップ煮、茹グリーンアスパラ、バナナ       | ロッククッキー        |
| 25 | 木 | 豆乳くずもち          | けんちん汁、納豆の磯和え、りんご                    | マドレーヌ          |
| 26 | 金 | セサミトースト         | アスパラガスとキャベツの味噌炒め、チーズポテト、バナナ         | 洋風寿司           |
| 27 | 土 | 源氏パイ            | 肉じゃが、ごまきゅうり、オレンジ                    |                |
| 30 | 火 | おせんべい           | ◆お楽しみ献立◆鯛めし、鶏肉の塩焼き、ゆで野菜、かぼちゃの煮付、バナナ | ココアケーキ         |

| 材 料   | 分量 (4人分) |
|-------|----------|
| 鶏ミンチ  | 120 g    |
| 豆腐    | 120 g    |
| ねぎ    | 20 g     |
| しょうが汁 | 1.2 g    |
| 卵     | 20 g     |
| 片栗粉   | 8 g      |
| しょうゆ  | 3.2 g    |
| 食塩    | 1 g      |
| 油     | 適量       |
| 砂糖    | 8 g      |
| しょうゆ  | 8 g      |
| 水     | 8 g      |
| みりん   | 4 g      |
| 片栗粉   | 2 g      |