

ご入園・ご進級おめでとうございます。

あたたかな春の日差しに包まれて、新しい年度が始まりました。給食室従業員も子供たちの様子をうかがいながら、安全でおいしい食事づくりを心がけ、楽しい食事や食への興味が持てるような情報の発信をしていきます。今年度もよろしくお祈りいたします。



## \*今年度の食育\*

### ・行事食

季節に合わせた行事食です。

### ・九州の郷土料理

山口・九州・沖縄の郷土料理です。◆印をつけています。

### ・全国みそめぐり

全国にはその土地で長く愛されてきた様々な味噌があります。

ご当地味噌を使った料理を提供いたします。◇印をつけています。

### ・まごわやさしい

栄養バランスのとれた伝統的な和の食材7種類「まごわやさしい」のすべての食材を取り入れたメニューを提供します。



## 朝食



### ☀️ なぜ朝ごはんを食べるの？

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと頭がボンヤリしてしまいがちです。朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。しっかりと朝食を食べて脳とからだを目覚めさせましょう！

### ☀️ 忙しくて朝食を食べる時間がないときは？



#### ① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備してしまいましょう。夕食の残りだってもちろんOKです。



#### ② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



#### ③ パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、レパートリーが広がります。



## 認定こども園 博愛の里こども園献立表 (未満児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、郷土料理です。

2025年4月

	月	火	水	木	金	土
日にち		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根サラダ ミネストローネ	ごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 味噌汁	麦ごはん 白身魚のコーン焼き 高野豆腐のオレンジ煮 すまし汁	雑穀ごはん ポークビーンズ 大根サラダ レタススープ	<b>入園式</b> 
午後 おやつ		麩のラスク	ビスケット	ミルクココアケーキ	ジャムサンド	
日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	ごはん 鶏肉の南部焼き 春キャベツの彩り和え 味噌汁	★まごわやさしいデー★ 麦ごはん サバの味噌煮 胡瓜とささみのごま酢和え けんちん汁	★よいPマンの日★ 麦ごはん、ふりかけ 豚肉とピーマンの生姜炒め★ れんこんサラダ、味噌汁	ゆかりごはん かやくうどん レパーのごまがらめ フルーツヨーグルト	雑穀ごはん 肉じゃが もやしの磯和え 味噌汁	五目焼きめし いんげんのツナ和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	黒糖わらび餅	いちごゼリー	ビスケット	コーン蒸しパン	バナナケーキ	ビスケット
日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 新たまねぎのおかか和え 味噌汁	麦ごはん ふりかけ 鶏肉の照り焼き 五目大豆煮 味噌汁	ごはん 白身魚の揚げだし マカロニサラダ すまし汁	★誕生日会・なすび記念日★ 豆腐ブレッド 春キャベツのクリームチュー なすぼろあんかけ★ カクテルゼリー	ごはん チキンソテーマトソース 胡瓜の中華サラダ スープ	豚丼 ほうれん草のごま和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	呉豆腐◆	じゃがバター	ビスケット	きな粉マカロニ	オレンジゼリー	ビスケット
日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	★入園おめでとう★ お星さまカレーライス 春雨サラダ おめでとうデザート クラッカー	雑穀ごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ 味噌汁	麦ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 中華スープ	たけのごごはん 白身魚のフライ もやしのナムル すまし汁	肉炒め丼 ひじきサラダ 仙台味噌の根菜汁◇ 桃ヨーグルト	牛丼 白菜のゆかり和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	ホットケーキ	ヨーグルトパバロア	ビスケット	シュガートースト	プリン	ビスケット
日にち	28日	29日	30日	【郷土料理 佐賀県「呉豆腐」】		
昼食	麦ごはん ハンバーグ 切干大根のおかか和え 味噌汁	<b>昭和の日</b> 	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青のりポテト 味噌汁	通常の豆腐は、豆乳に「にがり」を加えて成形しますが、呉豆腐は、豆乳に葛やでんぷんなどを加えて固め、通常の豆腐よりももちもちとした食感が特徴です。ごま醤油をかけて食べるのが一般的ですが、黒蜜やきな粉をかけて食べるとスイーツとしても楽しめます。水に浸した大豆を粉砕し圧力鍋で煮た状態を「呉」ということが名前の由来です。 		
午後 おやつ	キャロットケーキ		ビスケット			