



ご入園、ご進級おめでとうございます。暖かな春風と共に新生活がはじまりました。子ども達は新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんがゆっくり見守っていきましょう。園では安全で美味しい給食を用意し、日々成長していく子ども達を「食」の面からサポートしていきたいとおもいます。

1年間、どうぞよろしくお願いたします。



**園の給食について**  
 サンプルケースの中に毎日の給食を展示しています。お迎えにいらした時にご覧いただき、お子様との会話で「今日の給食」がご家庭の話題の一つになれば幸いです。



★春野菜を食べよう★

春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。(タケノコ・フキ・ナホナ・セリ・ウド)などは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。今月の給食にも春野菜を使った献立が入っていますよ！



☆今月の給食より☆ G7宮崎農業大臣会合が本市で開催されます。G7参加国のカナダの料理「サーモンシチュー」が4月の献立に入っています。



★サーモンシチュー(4人分)★

<材料> 鮭120g ジャガ芋160g 玉ねぎ120g 人参80g しめじ30g グリンピース20g  
 <調味料> 油8g バター20g 小麦粉20g 牛乳100cc 塩0.4g 鶏ガラの素60g

<作り方> ①ほうれん草を塩茹でし、鮮やかな色になるまで茹で流水にさらし、水気をきり5cm幅に切ります。  
 ②サーモンはひと口大に切り塩をかけます。  
 ③玉ねぎは1cm幅に切りしめじは石づきを取り小房に分けます。  
 ④中火に熱したフライパンに有塩バターをひき②のサーモンを入れ料理酒を入れて火が通るまで炒めます。  
 ⑤③を入れ玉ねぎがしんなりするまで炒め薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒めます。  
 ⑥①と牛乳、水、鶏ガラの素を加え混ぜ合わせます。弱火で5分程煮込み全体にとろみがでたら火を止め器に盛り出来上がり！！

令和5年 予定 献立

| 4月 |             | 主食 及び 献立名  | 3時のおやつ          | 未満児追加       |
|----|-------------|--|-----------------|-------------|
| 10 | 月           | ごはん 豆腐のそぼろ煮  | お茶 お菓子          | 牛乳          |
| 24 |             | きゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁  | フルーツヨーグルト       | あられ         |
| 11 | 火           | ごはん 魚のムニエル ブロッコリー<br>つわぶきの炒め物 野菜スープ                        | 牛乳 リンゴ<br>かりんとう | 牛乳<br>チーズ   |
| 12 | 水           | ごはん カレー オレンジ   | 牛乳              | ヨーグルト       |
| 26 |             | ごまじゃこ和え  | フレンチトースト        |             |
| 13 | 木           | ごはん 魚のチーズ焼き 筍のみそ汁  | 牛乳              | 牛乳          |
| 27 |             | 大豆とひじきの炒り煮   | 豆乳蒸しパン          | バナナ         |
| 14 | 金           | ごはん ジャガ芋の煮物  | 牛乳 クラッカー        | 牛乳          |
| 28 |             | 白菜の和え物 チンゲン菜のみそ汁   | 手作りプリン          | ビスコ         |
| 1  | 土           | ごはん 肉うどん   | 牛乳              | 牛乳          |
| 15 |             | 春キャベツの即席漬け   | バナナ お菓子         | 卵ボーロ        |
| 3  | 月           | ごはん 魚の香味ソース  | 牛乳              | 牛乳          |
| 17 |             | もやしのみそ汁 野菜サラダ  | ジャムサンド          | リンゴ         |
| 4  | 火           | ごはん ミネストローネ<br>チキン甘辛煮 甘酢白菜                                 | 牛乳 イチゴ<br>丸ボーロ  | ヨーグルト       |
| 5  | 水           | かぼちゃとミンチのみそ煮   | 牛乳 お菓子          | 牛乳          |
| 19 |             | ほうれん草の和え物 かきたまスープ  | オレンジゼリー         | チーズ         |
| 6  | 木           | ごはん 鶏のから揚げ   | 牛乳              | 牛乳          |
| 20 |             | ごまマヨサラダ もずくスープ   | アップルケーキ         | コーンフレーク     |
| 7  | 金           | パン サーモンシチュー  | お茶 お菓子          | 牛乳          |
| 21 |             | コールスローサラダ オレンジ   | おにぎり            | せんべい        |
| 8  | 土           | ごはん ぶつとん煮  | 牛乳              | 牛乳          |
| 22 |             | ポパイスープ バナナ   | パウムクーヘン         | クッキー        |
| 18 | 誕<br>生<br>会 | 筍ごはん チキンカツ ポテトサラダ<br>ナポリタンスパゲッティ ウイナー<br>豆腐みそ汁 添え野菜 フルーツ盛り | 牛乳<br>いちごスペシャル  | 牛乳<br>ヨーグルト |