



令和2年4月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

お部屋も先生も変わって、ちょっぴりドキドキの子どもたちなのではないでしょうか？ 新しく仲間入りしたお友だちも初めは全部食べられないかもしれませんが、次の春を迎える頃には、おかわりが足りなくなるくらい食べてもらえるように、おいしい給食を作っていきますのでよろしくお願いします。

保育園の給食ってどんなもの??

毎月、家庭料理を基本に献立を作成しています。配布される献立表だけでは伝えきれない青井保育園の給食の特色をご紹介します。

1：使用する食材は、出来るだけ国産を使用します。

サンプルケースにその日使用した主な食材の産地を記入したものを掲示しています。

2：化学調味料や顆粒だし等は使用せず、うす味を基本とします。

毎朝、かつお節でだしをとっています。食材本来の味を味わえるよう、うす味を心がけています。

3：おやつは手作りを基本とします。

月に数回、都合により菓子パンや市販のお菓子を提供する日もあります。ご了承ください。

4：毎日、季節の果物を提供します。

時季によって柑橘類が続いてしまうこともありますが、同じ物が続かないように、種類を変えて提供します。

5：月に1回、「〇〇料理の日」として、世界の料理を提供しています。

食育だよりで今月はどこの国の料理か紹介していきます。

6：お誕生会の日には「お赤飯」を提供しています。

日本のお祝い食の代表です。みんなでお祝いする意味を込めて・・・。

そのほか・・・

- ・食材によって乳児に食べにくいものは、細かく切るなどの配慮をしています。
- ・果物やパン、麺類などはクラスの先生方と相談をして、子どもたちの発達や経験など配慮し、切り方など工夫しています。

<サンプルケースの見方>

事務室前のテラスにサンプルケースを用意しています。

盛り付けは「3歳児の量」になります。

おやつ
お 昼

食材の原材料表示とメニューの表示も掲示してあります

延長番をご利用の方は、みかん組に写真を掲示してあります

世界の料理を食べよう



4月16日（木）は「中国料理」を堪能します！

中華丼 中華風添え野菜
豆腐スープ 果物
〈おやつ〉 開口笑



4月の献立より



— 麻婆豆腐 —

〈材料・4人分〉

油	大さじ1杯	たけのこ	50g	白みそ	大さじ1杯
にんにく	ひとかけ	人参	50g	赤みそ	大さじ1/2杯
しょうが	ひとかけ	ねぎ	50g	砂糖	小さじ2杯
豚ひき肉	200g	絹ごし豆腐	200g	しょうゆ	大さじ1杯
		にら	50g	かたくり粉	小さじ4杯
				水	大さじ3杯

大人気の定番メニューです。

〈作り方〉

- ① 豆腐はさいの目に切って、水気をとっておく。
- ② にんにく、しょうが、たけのこ、人参、ねぎはそれぞれみじん切りにする。
- ③ にらは小口切りに切る。
- ④ ボウルに白みそ、赤みそ、砂糖、しょうゆを入れてよく混ぜておく。
- ⑤ 鍋に油をしき、にんにく、しょうがを入れて弱火で炒めて、香りを出す。
- ⑥ ⑤に豚ひき肉、たけのこ、人参を加えて、中火にし、よく炒める。
- ⑦ ⑥に④の調味液、豆腐、にらをくわえて、煮立たせる。
- ⑧ ⑦に水で溶いた片栗粉を入れて、とろみをつける。

離乳食作りなどの参考にしてください。

基本的なかつおだしの取り方

- ① 鍋に水（4カップ＝800cc）入れて、火にかける。
 - ② 沸騰したら、かつお節（20g）を一度に加えて、1分ほど煮る。
 - ③ 火を止めて、表面に浮いているかつお節が沈んだら、万能こし器にあける。
（万能こし器がない場合は、ザルにキッチンペーパーをしくと代用できます）
- ※ とっただし汁は密閉しておけば、冷蔵庫で2日保存できます。冷凍なら、1ヵ月ほど保存可能です。少量使用する場合は製氷器を使っても便利です。



文責：栄養士