

ご入園・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました、みどり野保育園は40周年を迎えることとなります。
今年度も、子どもたちや保護者の方々と新しい出会いを楽しみにしております。

初めに、新入園児の保護者の方のために、少し園長の自己紹介をさせていただきます。

私は1963年に京都で生まれ、今年で55歳になります。大学4回生の長女と大学2回生の次女の娘と妻の4人家族です。滋賀県彦根市にある滋賀大学に入学し、滋賀YMCAでボランティアリーダーをしておりました。卒業後は、神戸YMCAで主に青少年活動に携わり17年奉職した後、イエス団の本部事務局で10年間勤め、当園は今年で4年目です。いろいろと至りませんがよろしくお願いします。

さて、みどり野保育園は法人の定める「ミッションステートメント2009」を基本理念として当園の保育理念、基本方針、保育目標に基づき、2018年度の年間聖句と年主題を以下のように決めました。

年間聖句：コリントの信徒への手紙Ⅰ 12章26節

「一つの部分が苦しめば、すべての部分が共に苦しみ、
一つの部分が尊ばれれば、すべて部分が共に喜ぶのです。」

年主題：「信じて交わり支え合う」～異なる賜物を生かすために～

人は皆異なる価値観を持っていますので意見の食い違いもあるかと思いますが、まずは信じることから始めることを大切にしたいと願っております。

また、就学前の子どもたちにとって大切なことは、自分はいろんな人から「愛されているんだ」「生まれてきてよかったんだ」と十分感じ、自己肯定感を育むことが最も大切な時期とされています。

子どもが、日常生活と共にあらゆる「遊び」を通して楽しみながら、自らが「主体的」に行動できるように保育環境を整えていきたいと考えております。

日頃から、お気軽にお声掛けください。少しお話しするだけでも心が通じ合うことがあると考えるからです。それでは、これからどうぞよろしくお願いいたします。

2018年4月1日
みどり野保育園 園長 中田一夫



2018年4月度 みどり野保育園メニュー

★はお楽しみメニュー

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類			
2	月	豚じゃが 小松菜のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	じゃが芋・糸こんにゃく・油・砂糖 米(国産) 麩	豚肉 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 小松菜・えのきだけ わかめ りんご	かつおだし・みりん・酒・醤油 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 きなこマカロニ	▲牛乳 マカロニ・砂糖 きな粉・塩
3	火	鶏肉の照焼 しらすといんげんのソテー キャベツのサラダ ごはん 味噌汁	油・砂糖 油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 しらす干し 赤味噌・白味噌	しょうが さやいんげん・人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン かぼちゃ・もやし・青ねぎ	醤油・みりん 鶏がらスープ 穀物酢・塩 かつおだし	牛乳 パインゼリー	▲牛乳 パイン(缶詰) ゼラチン・砂糖
4	水	アジフライ 蒸さつま芋 ひじき煮 ごはん 味噌汁	小麦粉・パン粉・油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)	アジ 赤味噌・白味噌	 芽ひじき・人参・グリーンピース 大根・チンゲン菜・玉ねぎ	塩 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 豚肉うどん	▲牛乳 うどん・豚肉・玉ねぎ 人参・青ねぎ・だし昆布 かつおだし・醤油 みりん・砂糖・塩
5	木	豆腐の肉味噌丼 白菜のあおさし和え すまし汁 フルーツ(オレンジ)	米(国産)・押麦・砂糖・片栗粉 白ごま そうめん	豆腐・牛ミンチ・赤味噌 ちくわ	しょうが 白菜・人参・あおさのみ ほうれん草・まいだけ オレンジ	かつおだし・酒・みりん 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・塩	牛乳 ポテトフライ ゆかり味	▲牛乳 じゃが芋・油 ゆかり
6	金	豚肉と野菜の五目炒め 中華サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(パイン)	油・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産) じゃが芋	豚肉 まぐろフレーク うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ・しいたけ ブロッコリー・赤パプリカ わかめ パイン(缶詰)	醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢・みりん かつおだし	牛乳 ほうれん草 蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ほうれん草・豆乳 ベーキングパウダー
7	土	醤油ラーメン 大根と胡瓜のゆかり和え かぼちゃの甘煮	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖	さつま揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ コーン・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ・ゆかり かぼちゃ	醤油・鶏がらスープ・塩 オイスターソース	牛乳 ソフトせんべい	▲牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい
9	月	鶏肉のオイスターソース煮 ポテトフライ 小松菜の納豆和え ごはん 味噌汁	小麦粉・砂糖 フライドポテト・油 米(国産)	鶏肉 納豆 赤味噌・白味噌	しょうが ドライパセリ 小松菜・人参 茄子・白菜・玉ねぎ	オイスターソース・醤油・酒 塩 醤油 かつおだし	牛乳 フルーツポンチ	▲牛乳 寒天・砂糖 甘夏みかん(缶詰) りんご
10	火	白身魚のおかか焼 ごぼうごまサラダ 味噌さつま芋 ごはん すまし汁	砂糖・小麦粉・油 黒ごま・マヨドレ さつま芋・砂糖 米(国産)	ホキ・かつお節 赤味噌	ごぼう・きゅうり・人参 筍・チンゲン菜・わかめ	醤油・みりん 醤油 みりん かつおだし・醤油・塩	牛乳 ツナ高野豆腐 ナゲット	▲牛乳 高野豆腐・小麦粉 まぐろフレーク ケチャップ・塩 油
11	水	ほうとう風うどん 平天入り野菜炒め フルーツ(バナナ)	うどん・じゃが芋 油・砂糖	豚肉・赤味噌 さつま揚げ	かぼちゃ・白菜・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ バナナ	かつおだし・醤油・酒 醤油・酒	牛乳 梅わかめおにぎり	▲牛乳 米(国産) わかめご飯の素 練り梅
12	木	揚げ焼き豆腐の野菜あん ほうれん草ともやしのしらす和え ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	片栗粉・油・砂糖 米(国産) 巻麩	豆腐・牛肉 しらす干し 赤味噌・白味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ ほうれん草・もやし 大根・まいだけ 黄桃(缶詰)	醤油・みりん・酒・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 ジャムサンド	▲牛乳 食パン いちごジャム
13	金	サケの味付天ぷら アスパラガスサラダ がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・小麦粉・油 油・砂糖 こんにゃく・砂糖 米(国産)・押麦 里芋	サケ 一口がんも 赤味噌・白味噌	グリーンアスパラ・きゅうり・コーン 人参 小松菜・えのきだけ	醤油・みりん 醤油・穀物酢 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 米粉の 黒糖パンケーキ	▲牛乳 米粉・黒砂糖 油・塩 ベーキングパウダー
14	土	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	米(国産)・油・砂糖 片栗粉・白ごま 調合ごま油 さつま芋	鶏肉 ちくわ うす揚げ・赤味噌・白味噌	しょうが・キャベツ・きざみのり ブロッコリー・人参 もやし	醤油・みりん・塩 醤油・みりん・鶏がらスープ かつおだし	牛乳 ベジスナック	▲牛乳 ベジタべる

<注意事項>

1) アレルギーについて

- ①卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
- ②そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

2) 0~2歳児は昼食に牛乳を飲みます。

3) 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	571Kcal
蛋白質	21.6g
脂質	15.9g
カルシウム	246mg

日曜日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類			
16	月	八宝菜 かぼちゃと昆布の煮物 ごはん フルーツ (パイナップル)	油・片栗粉 砂糖 米 (国産)	豚肉・ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・筍 しいたけ・チンゲン菜 きざみ昆布・かぼちゃ・グリーンピース パイナップル(缶詰)	鶏がらスープ・醤油・塩 かつおだし・醤油・酒	牛乳 あずきドーナツ	▲牛乳 小麦粉 あずき (缶詰) ベーキングパウダー 油
17	火	白身魚のチーズフライ チキンとキャベツのサラダ じゃが芋と大豆のケチャップ煮 ごはん 味噌汁	小麦粉・パン粉・油 油・砂糖 じゃが芋 米 (国産) 巻麴	ホキ・▲粉チーズ チキンフレーク 水煮大豆 赤味噌・白味噌	キャベツ・人参・グリーンアスパラ 玉ねぎ 大根・ほうれん草	塩 醤油・穀物酢 チキンコンソメ・ケチャップ かつおだし	牛乳 そぼろおにぎり	▲牛乳 米 (国産) 鶏ミンチ・コーン 砂糖・醤油 みりん・油
18	水	牛ひき肉と豆腐の煮物 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	白こんにゃく・油・砂糖 米 (国産) 里芋	牛ミンチ・豆腐 かつお節 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・もやし わかめ・青ねぎ バナナ	かつおだし・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 黒糖きなこ くず餅	▲牛乳 片栗粉・黒砂糖 砂糖・きな粉 塩
19	木	豚骨ラーメン 揚さつま芋 ごぼうの炒め煮	ラーメン・油 さつま芋・油 白ごま・油・砂糖	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・赤パプリカ・しめじ・ニラ ごぼう・人参	醤油・鶏がらスープ・塩 豚骨ラーメンスープ かつおだし・醤油・みりん・酒	牛乳 五平餅	▲牛乳 米 (国産) 片栗粉・砂糖 赤味噌
20	金	クリームシチュー しらすと大根のサラダ ロールパン フルーツ (りんご)	じゃが芋・油 油・砂糖 ▲ロールパン	鶏肉・▲牛乳 しらす干し	人参・玉ねぎ・グリーンピース 大根・きゅうり・キャベツ りんご	▲クリームシチューの素 醤油・穀物酢	牛乳 ふんわり にんじんクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 油・豆腐・人参 ベーキングパウダー
21	土	サケ三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	米 (国産)・砂糖・砂糖・油 砂糖	サケ うす揚げ 赤味噌・白味噌	コーン・小松菜 白菜・人参 かぼちゃ・もやし・えのきだけ	醤油・みりん・塩・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
23	月	ハンバーグ ひじき入りナムル じゃが芋の旨煮 ごはん 味噌汁	パン粉・油 砂糖・調合ごま油 じゃが芋・砂糖 米 (国産) 麴	牛ミンチ・豚ミンチ・豆腐 赤味噌・白味噌	玉ねぎ 切干大根・ほうれん草・人参 芽ひじき・にんにく 玉ねぎ・グリーンピース 白菜・まいたけ	塩・ケチャップ ウスターソース 醤油・塩 かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	牛乳 オレンジゼリー	▲牛乳 オレンジジュース ゼラチン・砂糖
24	火	サバの味噌煮 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え かぼちゃの天ぷら 麦入りごはん すまし汁	砂糖 小麦粉・油 米 (国産)・押麦	サバ・赤味噌	しょうが チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 かぼちゃ 大根・しめじ・みつば	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・塩	牛乳 バナナ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 豆乳・バナナ ベーキングパウダー
25	水	豚肉のチャブチエ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ (りんご)	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま 調合ごま油 砂糖 米 (国産)	豚肉 高野豆腐 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・もやし・ピーマン 赤パプリカ 人参・グリーンピース 茄子・わかめ・青ねぎ りんご	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 さつま芋の あめがらめ	▲牛乳 さつま芋・油 しらす干し・砂糖 醤油・穀物酢
26	木	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト	米 (国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖 いちごジャム・砂糖	牛肉 まくろフレーク ▲ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン・れんこん	カレーフレーク・▲バーモントカレー 穀物酢・醤油	牛乳 お好みねぎ焼き	▲牛乳 小麦粉・●卵 ちくわ・青ねぎ かつお節 お好み焼きソース
★	金	鶏肉の唐揚げ もやしと小松菜のお浸し さつま芋の甘煮 わかめごはん 味噌汁 ぶどうかん	小麦粉・片栗粉・油 さつま芋・砂糖 米 (国産) 麴 砂糖	鶏肉 赤味噌・白味噌	しょうが もやし・小松菜・人参 わかめごはんの素 玉ねぎ・えのきだけ 寒天・ぶどうジュース	醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 お誕生日ケーキ (黄桃)	▲牛乳 小麦粉・砂糖 オリーブ油・豆腐 黄桃 (缶詰) ベーキングパウダー ▲ホイップクリーム
28	土	けんちんうどん 平天ときゅうりの梅風味和え フルーツ (オレンジ)	うどん・里芋	厚揚げ さつま揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・しそ練り梅 オレンジ	かつおだし・醤油・みりん・塩 醤油・みりん・かつおだし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスパラガス ビスケット



給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。毎月、子どもたちの食とそれにつながる私たち大人の食についてテーマを変えてお届けします。また、今年度は旬の食材の種類や役割、栄養等について季節ごとに取り上げていきます。

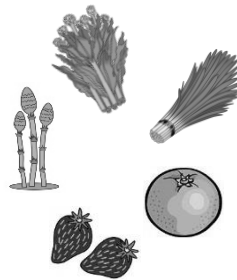
『旬』を大切に ～春

代表的な春の食材

- たけのこ
- 新たまねぎ
- 春キャベツ
- アスパラガス
- いんげん
- そら豆



- 菜の花
- にら
- ふき
- つくし
- あまなつ
- いちご



- さわら
- めばる
- しらす
- まながつお
- あさり
- ほたるいか



春野菜の役割

デトックス効果・強い抗酸化力

寒い冬の時期に地中に根を張り、栄養素や害虫などから身を守る成分をため込んでいた春野菜。

わらびや菜の花、ふき、たらの芽などの強い香りや独特の苦味には、肝機能を強化する成分や新陳代謝を促進し、デトックス（解毒・浄化）する成分を含むものが多い。

注目の栄養素

植物性アルカロイド

腎臓のろ過機能を向上させ、新陳代謝が低下する冬の間ため込まれた老廃物をからだの外に出してくれる。

その他にも春野菜は鉄やカリウム、食物繊維、ビタミンC・Eを豊富に含み、デトックス効果大。

かんたん！



おすすめ旬料理

さわらのみそ照焼

(3人分)

さわら 約80g3切

- | | | |
|---|-----|--------------|
| A | 白味噌 | 15g (小さじ2.5) |
| | みりん | 15g (小さじ2.5) |
| | 酒 | 5g (小さじ1) |
| | 砂糖 | 3g (小さじ1) |

油 少々



赤味噌や
合わせ味噌でも
OK!

●Aの調味料を混ぜ合わせ、さわらにからめて30分程度おく。フライパン又はグリルに油を塗り、さわらを並べて焼く。

さわらのみそ照焼には、塩ゆでそら豆を添えて、山菜やたけのこの入った炊き込みご飯と、春キャベツとアスパラガスのサラダ、新たまねぎのすまし汁、いちごで春らんまんの食事はいかがでしょう。

「初物を食べると七十五日長生きする」ということわざがあります。外国からの輸入やハウス栽培により、食材の旬がわからなくなってしまうがちですが、スーパーで旬の食材を見つけたら、料理したことないから・・・と敬遠せず、ぜひ手にとってみてください。

* 初物・その年で初めて収穫された食べ物

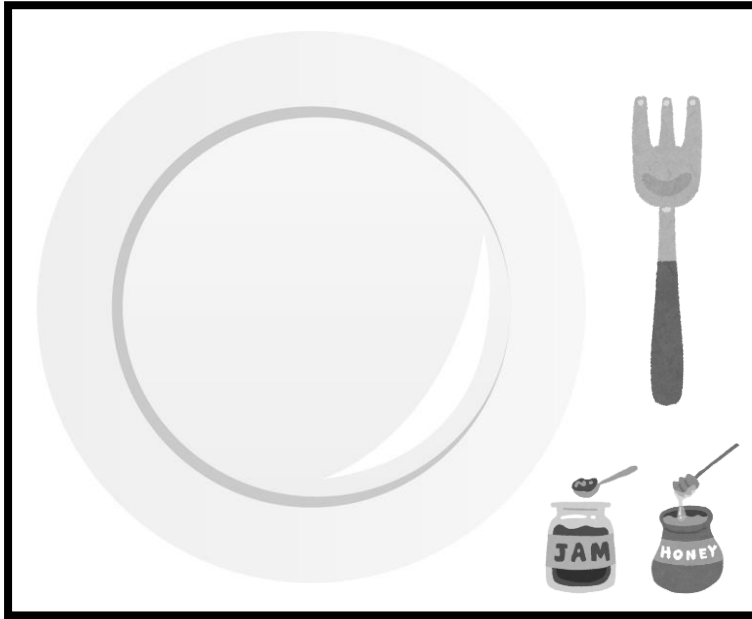
たべもの なぞなぞ

「たべると あんしんする

けーきは なあに？」



こたえが わかったら その「え」を かいてみよう！



<こたえ>

ほっとけーき

●今月のレシピ●

高野豆腐ナゲット

材料：幼児3人分

高野豆腐 3個
ツナ油漬 30g
塩 1つまみ
ケチャップ 30g (大さじ2)
小麦粉 30g (大さじ3)
揚げ油 適量

作り方

- ① 高野豆腐は熱湯でやわらかくなるまで戻し、流水にさらして冷まし、水気をしっかりしぼり、細かく刻む。
- ② ①ツナ・塩・ケチャップを合わせ、つぶすように混ぜる。
- ③ ②に小麦粉を加えて混ぜ合わせ、ナゲット型に丸める。
- ④ ③を170℃くらいの油で表面がカリッとなるように揚げる。