



# 4月給食だより



あゆみ学園

食べたり、飲んだりする「食事」は、お子さまの成長に欠かせないものですね。身体を動かすためのエネルギーの摂取、体の維持や成長に必要な栄養摂取というだけでなく、皆と一緒に食べたり、やりとりしながら楽しく食べたりすることで社会性や情緒の発達にもつながると思います。

お子さまの心身の発達に欠かせない大切な食事。あゆみ学園では、「就学前のお子さまに多様な食品で栄養のバランスを!」「おいしく、楽しく食べてほしい」という思いで、給食を提供していきます。まずは、あゆみ学園の給食に早く慣れてほしいと思います。

## 《あゆみ学園の給食について》

- ☆ 給食は、1食あたり380~500kcal前後、月の平均が450kcal程度を目安にしています。
- ☆ 食事の形態は、普通食、粗みじん、みじんA、みじんB、ペーストの5段階です。お子さまの口腔機能の発達に応じてリハビリ・保育のスタッフと保護者とで検討しながら提供していきます。
- ☆ 1~2歳児は0.4%、3~5歳児は0.7%を目安に塩分味付けをしています。

### 【ごはん】

種類	割合	作り方
ふつう	お米 1 : 水 1.5	炊飯器で、通常通りに炊く
軟飯	お米 1 : 水 3	炊飯器のおかゆモードで炊く
粥	軟飯 1 : 水 1	軟飯と水を鍋に入れ、火にかける
グラインダー粥	軟飯 1 : 水 1	粥をグラインダーにかける
ペースト	軟飯 1 : 水適量	軟飯と水(好みの量)をミキサーにかける。



### 【パン】

種類	形態・作り方
ふつう	そのまま
ミルク	牛乳に浸す
全スティック	1個を10~20等分にスティック状に切り、焼いたもの
半スティック	パン半分量をスティック状に切り、焼いたもの
粥	パンを牛乳で粥にし、グラインダーにかけたもの
ペースト	粥をミキサーにかけペースト状にしたもの

### 【副食】

種類	形態・作り方
ふつう	そのまま(やや小さめ、やわらかめ)
粗みじん	5ミリくらいに刻んだもの(サラダ、お肉)
みじんA	グラインダーなどにかけたもの
みじんB	みじんAをミキサーにかけたもの(小さな粒がある状態)
ペースト	みじんAをミキサーにかけて、ペースト状にしたもの

※ グラインダーとは、食べ物をそのままつぶせる器具のことです。厨房にありますので興味のある方は声をかけてください。

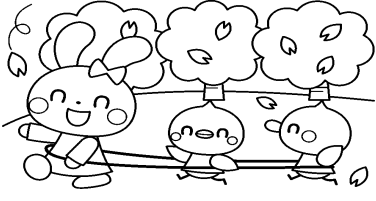

### 【調理の工夫】

☆ そのまま使用すると食べるのが難しい食材は、圧力鍋にかけて柔らかくして調理しています。例えば、ごぼうは圧力鍋にかけると、サラダだけではなく煮物や汁物でも食べやすくなります。同様に鶏肉もメニューによっては圧力鍋にかけます。箸やスプーンでもつぶれるので安心です。




  
**令和6年 4月献立表**

あゆみ学園

日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
9 (火) 26 (金)	453	麻婆大根丼	豚ミンチ、大根、玉ねぎ、人参 干し椎茸、冷凍グリーンピース 生姜、ニンニク、赤味噌、三温糖 酒、醤油、ごま油、片栗粉	ツナじゃが すまし汁	ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、酒 みりん、三温糖 プチトマト 絹ごし豆腐、玉ねぎ、人参、えのき茸、かつ わかめ、ねぎ、塩、薄口醤油、昆布、あごだし	チョコバナ ナプリン	バナナ、牛乳、 ネスレミロ、粉 ゼラチン、生ク リーム	牛乳
10 (水) 22 (月)	402	ピースごはん	精白米、酒、グリーンピース	和風オムレツ 味噌汁	卵、鶏ミンチ、玉葱、人参、葱、塩、こしょう 削り節、砂糖、ケチャップ、ソース、キャノーラ油 プチトマト 大根、玉葱、人参、さつまいも、葱、味噌、昆布 あごだし、	コアコア		牛乳
11 (木) 24 (水)	510	食パン		豆腐ハンバーグ 菜の花サラダ ポタージュスープ	木綿豆腐、牛ミンチ、豚ミンチ、卵、玉葱、人 参、パン粉、牛乳、ケチャップ、ソース、キャ ノーラ油 胡瓜、レタス、人参、ロースハム、卵、ドレッ シング、プチトマト 南瓜、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、牛乳 塩、こしょう、コンソメ	にんじん ゼリー	人参、フルーツ ジュース、粉 ゼラチン、 三温糖、生 クリーム	牛乳
12 (金) 25 (木)	421	ごはん		鶏のマーメレード煮 ツナサラダ ミルクスープ	鶏もも肉、酒、醤油、マーメレード、オレンジジュース キャノーラ油、プチトマト 乾燥ひじき、みりん、醤油、人参、ツナ缶 胡瓜、マヨネーズ、いりごま 玉葱、人参、クリームコーン、ベーコン えのき、コンソメ、酒、卵、パセリ、牛乳	ヨーグルト ムース	牛乳、ヨーグ ルト、三温糖、 粉ゼラチン	牛乳
15 (月)	401	親子うどん	茹でうどん、鶏もも肉 玉葱、干し椎茸、人参、卵、醤油 三温糖、酒、みりん、ほうれん 草、かにかまぼこ、昆布、薄口 醤油、酒、みりん	里芋煮	里芋、鶏ミンチ、玉葱、人参、醤油、みりん 酒、三温糖、片栗粉 プチトマト	ももゼリー		りんご ジュース
16 (火)	414	ごはん		魚の紅葉焼き 雑菜 すまし汁	魚、人参、ピーマン、赤味噌、マヨネーズ、牛乳、 酒、プチトマト 豚もも肉、いりごま、醤油、酒、春雨、玉葱、人 参、葱、キャベツ、キャノーラ油、三温糖、塩 玉葱、人参、木綿豆腐、葱、昆布、あごだし 薄口醤油、塩、角天	バナナ		牛乳
17 (水)	464	ごはん		蓮根ボール ジャーマンポテト 味噌汁	蓮根、鶏ミンチ、卵、片栗粉、生姜、醤油、酒 みりん、キャノーラ油 ベーコン、玉葱、じゃが芋、パセリ、コンソメ キャノーラ油、プチトマト 豚もも肉、玉葱、人参、じゃが芋、あごだし、 味噌、昆布	にんじん ゼリー	人参、フルーツ ジュース、粉 ゼラチン、 三温糖、生 クリーム	牛乳
18 (木) 30 (火)	435	ハヤシライス	豚もも肉、マッシュルーム、トマト水煮 缶、グリーンピース水煮、ホールコーン 玉ねぎ、人参、ニンニク、キャノーラ 油、ハヤシルウ、生クリーム	コールスローサラダ コンソメスープ	ロースハム、キャベツ、胡瓜、人参、冷凍コー ン、マヨネーズ、プチトマト さつまいも、大根、人参、深葱、ベーコン、コンソメ	コアコア		牛乳
19 (木)	418	ごはん		ささみフライ 洋風肉じゃが わかめスープ	鶏ささみ、塩、こしょう、酒、小麦粉、卵、パ ン粉、キャノーラ油、ケチャップ、ソース、三温糖、 片栗粉、プチトマト じゃが芋、人参、玉ねぎ、ベーコン、トマト、コンソ メ、醤油、三温糖、オリーブ油 玉葱、人参、鶏もも肉、葱、かつわかめ、鶏が らスープ	バナナ		牛乳
23 (火)	541	スパゲティ カレーソース	スパゲティ、豚ミンチ 玉葱、人参、マッシュルーム ピーマン、にんにく、塩、こしょう カレールウ、トマトピューレ、ソース パセリ、粉チーズ	パンプキンサラダ コンソメスープ	ロースハム、チーズ、南瓜、さつまいも、胡瓜 人参、レーズン、マヨネーズ、塩、こしょう、 プチトマト ベーコン、玉葱、人参、パセリ、セロリ じゃが芋、コンソメ、	小豆ミルク ゼリー	茹で小豆、 牛乳、粉ゼ ラチン	ミックス ジュース

★献立は材料の都合により変更する場合がございます。