

4月 給食だより

2022年 4月 聖星保育園

ご入園ならびにご進級おめでとうございます！

新しいお友達や環境に、ドキドキ、わくわくの新年度が始まります。

子どもたちの健やかな成長を支えることができるように、
調理場一同、心を込めておいしい給食を提供していきたいと思っております。

給食だよりでは食に関するさまざまな情報を発信していきます。

本年度もどうぞよろしくお願いいたします！

4月の予定

●1日(金)新年度スタート！お祝いメニュー

お赤飯、彩り豊かな5色あられを使用したあられ肉団子、たけのこの土佐煮、菜の花の和え物、花麩入りの汁物で、新年度のお祝いをイメージした昼食です。

また、4日にはストロベリーパウダーを使用した春らしい桜色のクッキーがおやつに出ます🌸

●21日(木)誕生会

みそかつ丼、かぶの塩昆布和え、すまし汁、いちご、おやつはマーブルチーズケーキと牛乳です！

●22日(金)聖星弁当

ゆかりおにぎり、バーベキューチキン、さけポテト、ほうれん草のおかか和え、りんごです！

4月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	493	19.0	13.6	207	2.1	230	0.26	0.35	25	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	454	17.3	12.7	226	2.1	207	0.24	0.35	21	1.3
1日の給与栄養量	924	34.6	25.6	424	4.6	374	0.50	0.54	40	3.0

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した量です。(E=エネルギー、P=たんぱく質、F=脂質、Fe=鉄)

旬の食材を食べよう！

4月の献立は旬の食材を豊富に取り入れました！旬の食材を食べて元気な身体を作りましょう！



春キャベツ

ビタミンCや食物繊維が豊富で、消化を助けると言われているキャベジンが含まれています。

セロリ

葉には茎の2倍のβカロテンが含まれていると言われています。茎と一緒に使うのがおすすめです。



アスパラガス

アスパラギン酸が含まれており、免疫力、疲労回復に効果があります。

たけのこ

カリウムを多く含み、身体の余分な塩分と水分と一緒に排泄する働きがあります。



4月4日(月)の献立より

春色クッキー



桜色が可愛いクッキーです♪

●材料(12枚分)

小麦粉 80g 粉糖(コーンスターチを含まないもの) 25g
バター 50g ストロベリーパウダー 1g

●作り方

- ①ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- ②粉糖を3回に分けて入れ、その都度よく混ぜ、白っぽくふんわりするまで混ぜる。
- ③振った小麦粉とストロベリーパウダーを加え、練らないように混ぜる。
- ④手で3回ほど生地を握り、まとめる。
- ⑤生地を棒状にし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥厚さ7~8mmに切り、170度のオーブンで15分ほど焼く。

調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。
欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いします。

