



## ～給食の紹介～



ほんの一部ですが保育園の給食を紹介します。和食を中心とし、旬の食材を取り入れてながらメニュー作りをしています。2回の繰り返しメニューのため、子どもの食べる様子や保育士と相談し、食材の切り方や味付け、大きさを変化させています。子ども達が食べる前には現場の保育士が味見をして「おいしいよ～」「シャキシャキするね～」と声を掛けながら食事を楽しんでいます。



### 【メニュー】

- ★ごはん
- ★具だくさん卵焼き
- ★切り昆布の煮物
- ★じゃがいもの味噌汁



卵焼きにはとりひき肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ・・・など色々な食材をいれてうま味をだしています。フォークを使える子どもは切り分けて食べています。



### 【メニュー】

- ★ゆかりごはん
- ★おでん
- ★青菜の胡麻和え
- ★バナナ



寒い日が続いた冬のメニューです。普段は白いご飯なので、むらさき色のご飯に子供たちは嬉しそうでした。



### 【メニュー】

- ★ごはん
- ★赤魚の煮付
- ★青菜の納豆和え
- ★大根とワカメの味噌汁



保育園で一番の人気は和食です。魚の煮付+納豆和えはごはんとの食べ合わせも良いみたいで食べ終わるのがとても速いメニューです。



【メニュー】

- ★ごはん
- ★鶏肉のからめ煮
- ★春雨サラダ
- ★キャベツと油揚げの味噌汁



鶏肉と野菜を一度素揚げしてから甘辛いタレを絡めています。苦手なお野菜もお肉と一緒に食べる事ができます。



【メニュー】

- ★ミートライス
- ★千切り野菜のサラダ
- ★野菜のスープ



ごはんをトマトジュースとコンソメで炊いた上にミートソースを乗せました。さっぱりと食べられて職員にもとても人気なメニューです。



【メニュー】

- ★三色丼
- ★きゅうりの昆布和
- ★なすの味噌汁



そばろ煮に甘い卵、青菜のおかか和えの3種類のせました。野菜が苦手な子どもはキレイに青菜だけ残していました・・・なすは見た目ですぐ苦手な子どもが多いです



【メニュー】

- ★ごはん
- ★鶏肉のアップルソース
- ★ブロッコリーのしらす和
- ★かぼちゃと玉ねぎの味噌汁



生のりんごをミキサーにかけみじん切り  
の玉ねぎと調味料を合わせて甘めの



の玉ねぎと調味料を合わせて甘めのソースをかけました。  
ほんのり果物の甘さが子どもにとても



- 【メニュー】  
★コッペパン  
★根菜のポトフ  
★ブロッコリーとちくわの胡麻和え  
★りんご



根菜ときのこをたっぷり入れたので  
野菜と鶏肉のうまみがギュッとつま  
つた  
おいしいスープができました。  
ブロッコリーは甘酢タレとちくわの味  
がちょうど良く職員も「家で作ろう  
〜！！



- 【メニュー】  
★かき揚げ丼  
★かぼちゃの煮物  
★具だくさん味噌



揚げ物は昼食で月に2~3回作っ  
ています。野菜がたくさんのかき揚げ  
でしたがカリッとしていたので子ども  
達も  
サクサクと音を楽しみながら食べた  
いました。