

ご は ん だ よ り

ご入園・ご進級おめでとうございます。

子どもたちは、新しい生活に緊張や不安があるかと思えます。
今年度も子どもたちが楽しい給食の時間になるよう給食室一同努めていきます。

保育園の給食

・和食中心の給食です。

肉・魚・大豆製品・海藻・雑穀など栄養価の高い食材を組み合わせています。
お米は高山の農家さんのお米を使っています。
給食のお米は7分づき米です。月に一回有機米の日をつくります。

・出汁を生かした薄味です。

国産昆布・かつおぶし・煮干し・干しいたけ、時には鶏ガラも使って濃い出汁をとっています。薄味でも旨みがあり、素材の味を感じられるように調理します。

・調味料・食材へのこだわり

食材はできるだけ地元産・国産、無添加・無着色のものを選びます。

・味噌汁、納豆、塩麴などの発酵食品を取り入れます。

発酵食品は腸内環境を整え、免疫力を高めます。
今年度から塩麴を使ったメニューがです。

※麴アレルギーのあるお子さんは担任の先生までご連絡下さい。

・手作りおやつ

おやつも給食室で手作りしています。宿籬かぼちゃ・さつまいもを使った米粉のおやつや米菓子を使った体に優しいおやつ、有機玄米を混ぜたおにぎりなど腹持ちのいいおやつを提供します。

コールスロー
サラダ

いちご

給食の紹介

豆乳と米粉のシチューです。
牛乳、小麦アレルギーの子も安心して
たべることができます。
じゃがいものポタージュのような味で
子どもたちも喜んでいました♪

酵母パン

豆乳と米粉の
シチュー

*4月の栄養価(1日平均)

エネルギー	498kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	14.0g
食塩	1.5g