



ご は ん だ よ り



保育園のすまし汁
の紹介

味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味、うま味があります。
「うま味」が含まれている食材は
煮干し、昆布、かつお節などがあります。
子どもたちには自然の優しいだし汁を食べてほしいので
使う食材、だしのとり方もこだわっています。
朝は給食室からだしのいい香りがしてきますよ。

国産のかつお節、昆布
を使っています

ゆっくり
昆布だしをとります

かつお節をいれて
ぐつぐつだしをとります



有機しょうゆ、国産の塩を
入れます

昆布、かつお節をとりだし
野菜をいれます



完成！

塩麴の
唐揚げ

給食の紹介

発酵食品である「塩麴」を
使った唐揚げです。
塩麴を使ったメニューを少しずつ
増やしていきたいと思えます。
※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。

*5月の栄養価(1日平均)

エネルギー	524kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	15.0g
食塩	1.5g

