



保育園の給食だよ

令和2年3月

年長さんのみなさん、卒園おめでとうございます。

保育園の給食をとおして、苦手な物も食べられるようになったお子さんもいることでしょう！
学校でも「おいしい給食」が、待っているのを楽しみですね。

在園児のみなさん、進級おめでとうございます！

それぞれの園で、おにいさん、おねえさんの役割が増えてきますね。



卒園、進級前の1か月を、元気に登園するために「朝食」をしっかり食べましょう！

「食欲がなく、朝食が食べられない・・・」という場合は、いつもより早く起床し、食欲を感じる脳を目覚めさせてから朝食を食べましょう！

～食欲を感じる脳が目覚めるには、起床から1時間かかります～

保育園給食紹介

～1月のお誕生会へ



エビピラフ・ヒレ肉のトマトソース
チーズの和風サラダ・スープ・みかん



《年長さん献立》

3月は例年、年長さんが給食のメニューを考える「年長さん献立」の日があります。

「ラーメン」「カレー」「から揚げ」などが、希望の人気メニューでした！
「ブロッコリーのおかか和え」「ポテトサラダ」「かぶの昆布和え」などバランスを考えた野菜のメニューが入っている園が多かったです。
また、彩を考え「トマト」を付け合わせにする園もあり、さすが年長さんですね！



年長さん献立より

作ってみよう保育園給食 今月の1品

カレーうどん

材料（大人 約3人分）

作り方

ゆでうどん	3玉
豚もも肉	60g
玉ねぎ	1/2個
人参	18g (1/10本)
さつま揚げ	1枚
干しいたけ	中1枚
小松菜	1株
長ねぎ	5cm程度
油	小さじ1
だし汁	150～200cc
しょうゆ	大さじ1.5
さとう	小さじ1.5
カレールー	2かけ（2皿分程度）

- ① 豚もも・玉ねぎ・人参・さつま揚げは細く切ります。
小松菜は、ゆでて水につけた後、3cm程度の長さに切ります。
干しいたけは、水でもどし細く切ります。
長ねぎは、小口切りにします。
 - ② だし汁に豚もも・玉ねぎ・人参・さつま揚げ・干しいたけを入れます。
 - ③ 材料に火がとおったら、しょうゆ・さとう・カレールーを入れて味を整えます。
 - ④ ③にゆでうどんを入れ、煮込みます。出来上がりの直前に、ゆでた小松菜と長ねぎを入れます。
- *保育園では、花かつおや昆布でだしを取っています。
*だし汁、しょうゆ、さとうのかわりに「めんつゆ」でもできます。

「カレーうどん」は保育園で人気メニューの一つです！是非作ってみてください！