



2025年 4月1日 4月号

ミアヘルサ保育園ゆらりん港南

栄養士 岩瀬 知美



## ご入園・ご進級おめでとうございます



4月を迎えて、新しいクラスに進級したお友だち、初めて保育園に入園したお友だち、それぞれの気持ちを新たに新年度がスタートしますね。子ども達が元気にすごせるよう、安心・安全でおいしい給食を提供していきたいと思います。よろしくお願いいたします。



### サイクルメニューについて

保育園では、1ヶ月で1つの献立を2～3回繰り返す、サイクルメニューを取り入れています。同じメニューを繰り返すことで、いろいろな食材や料理に出会い、始めは食べられなくても繰り返すことで慣れ、おいしさを感じてもらうことが目的です。



### 献立表の食材確認のお願い

食物アレルギー発症防止のため、保育園で初めて摂取する食材がないように、食べた事のない食材は必ず給食での提供前に2回以上、ご家庭でお試ください。

事前にコドモンにて配信した献立表をご覧ください、確認をお願いします。

献立配信日：前月 25 日前後  
コドモン「資料室」にて配信

### 給食の展示について

当日の給食は、正面玄関前に毎日展示しています。子どもたちが食べている保育園のごはんやおやつをぜひ、ご覧になってみてください。

またコドモンにも写真を載せているのでそちらでもご覧いただけます。



### 今月のレシピ

#### 材料 2人分

鶏ひき肉	100g
ごぼう	100g
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
ごま油	小さじ1
★酒	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★みりん	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1

#### 【鶏ごぼうつくね】

##### 作り方

- ① ごぼうを粗みじん切りにする
- ② ★以外の材料を合わせ、粘りが出てくるまでよく混ぜる
- ③ フライパンを熱し②でできたタネを丸めて中火で両面蒸し焼きにする
- ④ 火が通ったら★を合わせ全体に絡ませる

