



# 給食だより

2026年4月1日発行  
ミアヘルサ保育園ゆらりん白金  
高橋 香おり

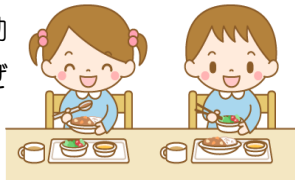


## ご入園、ご進級おめでとうございます！

新入園児のお友だちを加え、新しい生活がスタートしました。この一年も、子どもたちが様々なことを経験し、心も体も大きくなってほしいと願っています。元気いっぱいの子もたちの姿をパワーに、今年度も安全でおいしい給食を提供できるよう努めてまいりますので、給食室一同よろしくお願いたします。

### 当園の給食について

保育園での給食は、味覚の幅が最も広がる乳幼児期を大切に考えています。五原味（甘味・酸味・苦味・塩味・うま味）が育つように薄味を心掛けており、旬の食材等いろいろな食材を取り入れるようにしています。また、月に一度の郷土料理・ご当地メニューや伝統行事に関連したメニューなど、食文化に触れる機会も取り入れています。ご当地メニューの日には、幼児クラスでご当地クイズも実施しており、クイズの内容は給食室前にも掲示してあります。その他にも、「食」に親しんでもらえるよう、食材に触れる活動やクッキング、栽培、食事マナーや食具・調理器具の使い方、食べ物の力についてなどの食育活動を行っていく予定です。ぜひ楽しみにしてくださいね。



### 当園の離乳食について

当園では、ご家庭で食べたことのある食材のみを提供しています。そのため、離乳食を提供しているご家庭へ食材進行目安表を配布しています。この表を参考に、月齢に合わせてご家庭で食材を試していただき、食べた食材にはマーカーでチェックをお願いします。まだ食べていない食材が給食で提供される場合はお声掛けしますので、提供日の一週間前までにご家庭でお試しいただきますよう、ご協力をお願いいたします。また、完了食移行後も月齢18ヶ月までは、りんご・梨は加熱したものを提供し、柿は別の果物に代替して提供いたします。離乳食についてご質問等ございましたら、コドモンや担任を通してでも構いませんので、お気軽に給食室までお声掛けください。



## 手作りじゃがいこ

粉チーズを入れたり、青のりをパセリ粉やブロッコリーに変えたりなど、オリジナルのじゃがいこを作ってみてください♪

### 材料（幼児1人分）

- じゃがいも 60g
- にんじん 7g
- 青のり 0.1g
- 米粉 9.5g
- 油 1.8g
- コンソメ 0.2g
- 塩 0.1g

### 作り方

- ①じゃがいもは皮を剥き、適当な大きさに切る。  
にんじんは皮を剥き、みじん切りにする。
- ②①を耐熱ボウルに入れ、600Wで3分程度加熱する。  
(加熱時間は目安のため、火が通るまで加熱してください。)
- ③②を熱いうちに潰し、●を入れてよく混ぜ、ひとまとめにする。
- ④ラップの上ののせて包み、5mm程度の厚さに伸ばす。
- ⑤食べやすい大きさに切り、クッキングシートを敷いた天板に並べる。  
包丁の腹でコロコロと転がすと丸まり、より本物に近くなります。
- ⑥170度に余熱したオーブンで20~25分焼き、焼き色がついたら完成。  
※焼けたらすぐに触らず、冷めてから移すと良いです。



包丁を使わず、しぼり袋に入れて食べやすい長さにしぼっていく方法でもOKです。

