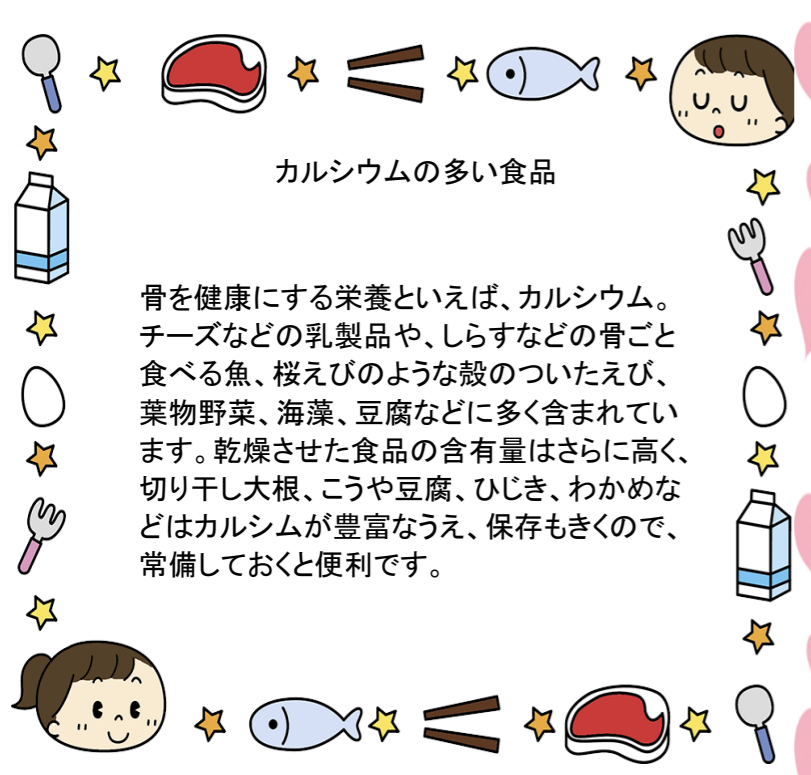




H29年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

4月 予定献立のお知らせ

ご入園・ご進級おめでとうございます。
今年度も子ども達の健やかな成長を願いながら、心を込めてお給食を作っていきたく思いますのでよろしくお願いたします。
春先はアレルギーや花粉等に負けないよう身体の免疫力をつけるような食事作りを心掛けていきます。また環境が変わり少し食欲が落ちる時もありますので、無理をさせずゆっくりと対応していきたく思います。



カルシウムの多い食品

骨を健康にする栄養といえば、カルシウム。チーズなどの乳製品や、しらすなどの骨ごと食べる魚、桜えびのような殻のついたえび、葉物野菜、海藻、豆腐などに多く含まれています。乾燥させた食品の含有量はさらに高く、切り干し大根、こうや豆腐、ひじき、わかめなどはカルシウムが豊富なうえ、保存もきくので、常備しておく便利です。

炊き込み五目御飯

根菜が苦手なお子様でもご飯と一緒に炊き込めばパクパク食べてくれます。野菜の旨味、醤油の香ばしさが食欲をかきたてます。この時期採れるたけのこなども、具材としておすすめです。

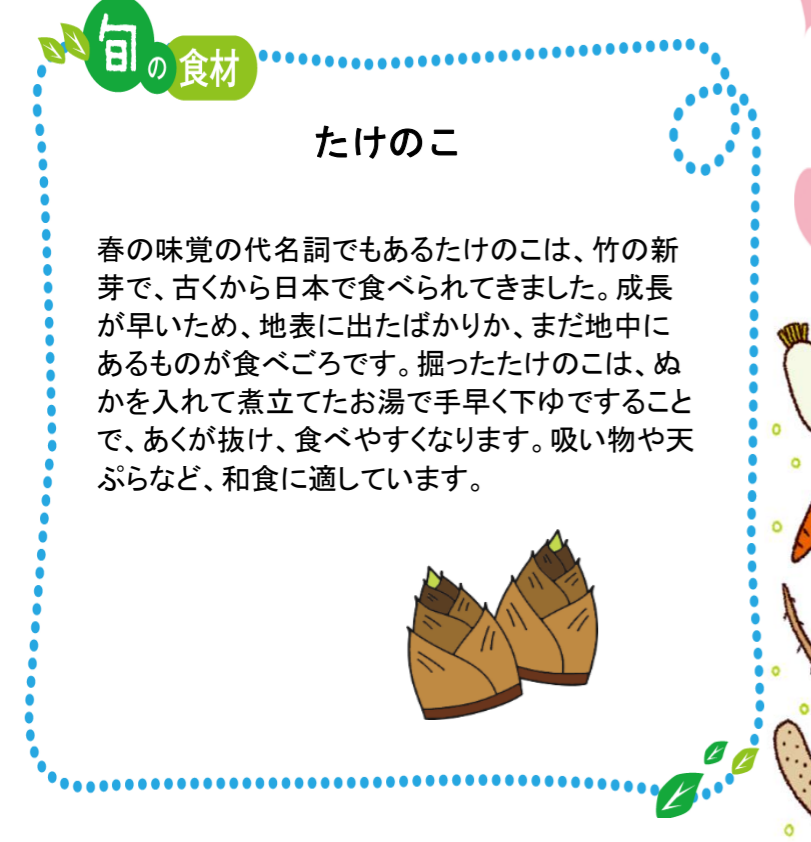
- 材料
- ・米…3合分
 - ・鶏もも肉…1/2枚
 - ・ごぼう…1/2本
 - ・人参…1/2本
 - ・しいたけ…2個
 - ・油揚げ…1枚
 - ・たけのこ水煮…少々
 - ☆醤油…70cc
 - ☆酒…20cc



- ①お米を研ぎ、ザルにあげときます
- ②ごぼうはさがぎに、人参は細切り、しいたけとたけのこはスライスします
- ③油揚げは細切りにしさっとお湯で油抜きをします
- ④炊飯器にお米、☆の調味料をいれ、炊飯器のメモリ「3」よりやや下にまで水をいれます
- ⑤最後に鶏肉と切った具材をいれ、スイッチをいれます
- ⑥炊き上がったら、しゃもじで切るように混ぜ合わせ完成です

”本物のだし”の味を

みそ汁や茶碗蒸しなど、和食にはだしが欠かせません。かつお節や昆布などからだしをとるのは手間もかかり毎日はむずかしいかもしれませんが、例えばお子さまの誕生日や行事の日などに素材からだしをとって、“本物のだし”の味を体験してみたいかたがどうか。顆粒だしに比べると風味も豊か。本物のだしの味を知ることは、味覚を育むためにも大切です。



旬の食材

たけのこ

春の味覚の代名詞でもあるたけのこは、竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早いので、地表に出たばかりか、まだ地中にあるものが食べごろです。掘ったたけのこは、ぬかを入れて煮立てたお湯で手早く下ゆですること、あくが抜け、食べやすくなります。吸い物や天ぷらなど、和食に適しています。



日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (土)	肉じゃが・わかめの酢のもの・大根の味噌汁・オレンジ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・大根のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日 (月) 進級式	肉団子の甘酢あんかけ・ポテトサラダ・わかめの味噌汁・キウイ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 黒糖蒸しパン
4日 (火)	赤魚の煮つけ・納豆・ほうれん草のおひたし・すいとん汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・白菜の柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
5日 (水) 春季健診	さばと大根の味噌煮・パンパンジーサラダ・豚汁・オレンジ	おかゆ・人参のグラッセ・ほうれん草のウタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (木) スイミング	チキンカレー・ポイルウインナー・ポイルサラダ・わかめスープ・キウイ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの柔らか煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
7日 (金)	マーボー豆腐・きんぴらごぼう・小松菜のおかか和え・キノコ汁・バナナ	おかゆ・豆腐のだし煮・小松菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 カルピス
8日 (土)	春巻き・ほうれんそうのなめたけ和え・かきたま汁・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
10日 (月)	すき焼き風煮・三色ナムル・わかめの味噌汁・キウイ	おかゆ・白菜のうま煮・ほうれん草の刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
11日 (火)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・ほうれんそうのなめたけ和え・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツの刻み煮・ほうれん草のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
12日 (水) 学びの教室	おでん・わかめの酢のもの・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・大根のだし煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (木)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・キャベツの味噌汁・キウイ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
14日 (金) 習字教室	エビとイカのチリソース煮温野菜添え・切り干し大根の煮物・ニラと卵の味噌汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 サンドイッチ
15日 (土)	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日 (月)	野菜の肉巻き・ほうれんそうの白和え・わかめの味噌汁・キウイ	おかゆ・人参のうま煮・ほうれん草の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
18日 (火)	タラフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草と白菜のおひたし・若竹汁・バナナ	おかゆ・白菜の柔らか煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
19日 (水) 和太鼓教室	餃子・春雨サラダ・豆腐となめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・白菜のすり煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (木) スイミング	ポークカレー・ジャーマンポテト・ポイルサラダ・キャベツとえのきの味噌汁・キウイ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
21日 (金) 誕生会	炊き込み五目御飯・鶏のから揚げ・フライドポテト・レタスサラダ・すまし汁・ゼリー・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
22日 (土)	鶏の信田煮・大根サラダ・卵スープ・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・人参のグラッセ・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
24日 (月)	イカと大根の煮物・納豆・わかめの酢のもの・鶏汁・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スイートポテトパイ
25日 (火) 避難訓練 安全指導	鮭の南蛮漬け・ほうれんそうの白和え・えのきと白菜の味噌汁・キウイ	おかゆ・ほうれん草のウタクタ煮・白菜の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日 (水) 学びの教室	コロケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のくずし煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
27日 (木)	花しゅうまいと温野菜・春雨サラダ・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
28日 (金)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ひじき煮・すまし汁・キウイ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
29日 (土) こども祭り 保護者会総会	カレーライス・ユウリンチ・フライドポテト・ポイルサラダ・わかめスープ・ミカンゼリー	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁		

<< 今月の目標 >> 食べ物のおおきさを知り、感謝して食べましよう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

