



# 4がつのこんだて



入園・進級おめでとうございます。  
今年度も宜しくお願い致します。

本年度も昨年度に引き続き、「家庭でお手軽クッキングウ〜!!」を紹介していきたい  
と思います。

今回は「春のケーキサレ」を紹介します。ケーキサレとは、フランス料理の一種で、  
チーズや野菜などを加えて作る甘くないケーキのことです。お子様とは材料を混ぜ合わ  
せるなどして、一緒に作ってみてください。

## 【材料】(子ども4人分)

ホットケーキミックス	100g
牛乳	100mL
ウインナー	20g
アスパラ	20g
じゃが芋	20g

## 【作り方】

- ① アスパラとウインナーは1cmくらいの厚さにじゃが芋は1cm角に切る。
- ② ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え、さっくり混ぜる。
- ④ ホイルカップに均等に分け入れる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで12~15分ほど焼いて出来上がり。

今月の旬の食材…春キャベツ、三つ葉、筍、うど、ふき、アスパラガス、セロリ、そら豆、新玉葱、新じゃが芋、椎茸、グリーンピース、グレープフルーツ、デコポン  
苺、清見オレンジ、カレイ、サワラ、ひじき、もずく、わかめ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15	金	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 チンゲン菜としらすのおかか和え 味噌汁(切干大根・わかめ) 果物	ひじきスティック ミロ蒸しパン 牛乳	精白米、じゃが芋 バター ホットケーキミックス	鶏挽き肉、しらす かつお節、牛乳 ミロ	玉葱、椎茸、筍、グリーンピース チンゲン菜、人参、わかめ 切干大根、果物	豆類
16 30	土	ミートソーススパゲティ ブロッコリーときのこのサラダ キャベツスープ(キャベツ・ベーコン) パイン缶	えびスナック おやつカステラ 牛乳	スパゲティ	豚挽き肉、牛乳 ベーコン	玉葱、人参、マッシュルーム トマト缶、パセリ、ブロッコリー しめじ、えのき、キャベツ パイン缶	芋類
18	月	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ コロコロスープ(人参・玉葱・セロリ) 果物	紫いもチップ ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、小松菜、人参、セロリ レーズン、フルーツ缶、果物	淡色野菜
19	火	黒糖パン 煮込みビーンズトマト キャベツサラダ きのこスープ(えのき・椎茸・しめじ・パセリ) 果物	英字ビスケット 鮭おにぎり 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 精白米、ごま	大豆、豚肉 鮭フレーク、牛乳	玉葱、人参、コーン、トマト缶 赤パプリカ、黄パプリカ キャベツ、えのき、椎茸 しめじ、パセリ、果物	海藻類
20	水	ごはん 生揚げと野菜の煮物 もやしの彩和え 味噌汁(わかめ・なめこ・葱) 果物	赤ちゃんせんべい カレーマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ ごま	生揚げ、鶏肉 豚挽き肉、牛乳	人参、椎茸、ふき、筍、絹さや もやし、にら、わかめ、なめこ 葱、玉葱、コーン、果物	芋類
7	木	《入園・進級おめでとうメニュー》 赤飯 メダイの味噌焼き 五色サラダ すまし汁(花麩・三つ葉・えのき) 果物	カリポテスナック フルーツサンド 牛乳	精白米、もち米 ごま、麩、食パン	メダイ、牛乳、小豆 豆乳ホイップ	大根、人参、キャベツ、コーン わかめ、三つ葉、えのき いちご、キウイフルーツ、果物	緑黄色野菜
21	木	ごはん 魚の煮つけ ほうれん草とえのきのごま和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 果物	カリポテスナック ピザトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、食パン	カジキ、ハム チーズ、牛乳	生姜、ほうれん草、人参、えのき 玉葱、ピーマン、果物	緑黄色野菜
22	金	グリーンピースごはん 豚肉と野菜の炒め物 ひじきと小松菜のサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	サクッとあられ 春のケーキサレ 牛乳	精白米、じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉、油揚げ ウインナー、牛乳	グリーンピース、キャベツ、玉葱 人参、もやし、きくらげ、ピーマン ひじき、小松菜、大根 アスパラガス、果物	海藻類
23	土	ツナチャーハン キャベツの中華風サラダ エリンギとチンゲン菜のスープ (エリンギ・チンゲン菜・ハム) みかん缶	たまごボーロ カップケーキ 牛乳	精白米	ツナ、ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、ピーマン キャベツ、コーン、エリンギ チンゲン菜、みかん缶	海藻類
25	月	豚丼 もやしのナムル 味噌汁(白菜・生揚げ) 果物	畑のスナック いちごケーキ 牛乳	精白米、ごま バター、ジャム ホットケーキミックス	豚肉、生揚げ 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや もやし、にら、白菜、果物	緑黄色野菜
26	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 魚のチーズ焼き きゅうりとアスパラのサラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	えびまるせん わかめ雑炊 牛乳	ロールパン ジャム、小麦粉 パン粉、精白米	カジキ、チーズ 牛乳	パセリ、きゅうり、アスパラガス 人参、かぶ、かぶの葉、しめじ 椎茸、わかめ、果物	豆類
13	水	菜飯 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁(しめじ・玉葱) 果物	カル鉄スティック 焼うどん 牛乳	精白米、うどん	豚挽き肉、鶏肉 豚肉、牛乳	小松菜、筍、人参、椎茸、ひじき きゅうり、玉葱、しめじ キャベツ、もやし、果物	芋類
27	水	《誕生会メニュー》 ケチャップライス 鶏肉の竜田揚げ コールスロー コンソメスープ(玉葱・ベーコン・えのき) 果物	ミルクスティック プチケーキ 牛乳	精白米、マヨネーズ ホットケーキミックス バター	鶏肉、ベーコン 豆乳ホイップ 牛乳	玉葱、マッシュルーム、パセリ 生姜、キャベツ、人参、コーン ミニトマト、えのき、みかん缶 パイン缶、果物	海藻類
14 28	木	ごはん ホイコーロー わかめサラダ もやしの中華スープ(もやし・にら・ごま) 果物	山芋スナック ごまトースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、バター	豚肉、牛乳	人参、キャベツ、ピーマン、椎茸 にんにく、生姜、わかめ、きゅうり コーン、にら、もやし、果物	きのこ類

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。