

# 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ひます。

今回は、21日(金)のおやつ「ふきごはん」を紹介しします。  
ふきは、3月から5月の気候が暖かくなってくる季節に旬を迎える春の山菜です。  
お子様とは茎の筋とりなどして一緒に作ってみてください。

## 【材料】(子ども4人分)

ごはん	茶碗3杯分	砂糖	大さじ1
ふき	30g	醤油	大さじ2
人参	20g	酒	小さじ1
鶏挽き肉	30g	だし汁	1/2カップ
		油	適量

## 【作り方】

- ① 人参は皮を剥き、2~3cmの千切りにする。ふきは筋とりをし、3~5mmの小口切りにする。
- ② 鶏挽き肉をそぼろになるように炒める。
- ③ ②に①の野菜と砂糖・醤油・酒・だし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③をごはんと混ぜ合わせてできあがり。

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、デコポン、苺、グレープフルーツ、清見オレンジ、カレイ、サワラ、ひじき、もずく、わかめ

日	曜	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	土	ツナチャーハン もやしのナムル 中華スープ(チンゲン菜・きくらげ・ハム)パイン缶	野菜プチクッキー バウムクーヘン 牛乳	精白米、ごま	ツナ、ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、ピーマン もやし、にら、チンゲン菜 きくらげ、パイン缶	芋類
17	月	鶏丼 キャベツサラダ 味噌汁(白菜・生揚げ) 果物	紫いもチップ ミロマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ	鶏肉、生揚げ ミロ、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや キャベツ、コーン、白菜、果物	海藻類
18	火	ジャムパン(りんご・ブルーベリー) ミートローフ きゅうりとアスパラのサラダ ビーンズスープ(大豆・玉葱・セロリ・ベーコン) 果物	英字ビスケット 和風雑炊 牛乳	食パン、ジャム 精白米	豚挽き肉、鶏挽き肉 大豆、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、いんげん、きゅうり アスパラガス、セロリ、万能葱 椎茸、果物	芋類
19	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のカレー炒め 味噌汁(わかめ・豆腐) 果物	野菜スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	鶏肉、絹ごし豆腐 ヨーグルト、牛乳	もやし、キャベツ、人参 コーン、わかめ、レーズン フルーツ缶、果物	きのこ類
20	木	ごはん 肉じゃが そぼろ納豆 小松菜のごま和え 味噌汁(しめじ・かぶ・かぶの葉) 果物	赤ちゃんせんべい チーズマカロニ 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、マカロニ	豚肉 挽きわり納豆 かつお節、ベーコン チーズ、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや 切干大根、刻み昆布、小松菜 しめじ、かぶ、かぶの葉 ブロッコリー、果物	淡色野菜
7	金	《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(麩・三つ葉・えのき) 果物	えびまるせん フルーツサンド 牛乳	精白米、もち米、ごま 麩、食パン	小豆、メダイ 豆乳ホイップ、牛乳	大根、人参、キャベツ、わかめ コーン、三つ葉、えのき、いちご バナナ、果物	芋類
21	金	ごはん 魚の西京焼き ほうれん草の磯和え 若竹汁(筍、わかめ・豆腐) 果物	えびまるせん ふきごはん 牛乳	精白米	サワラ、絹ごし豆腐 鶏挽き肉、牛乳	ほうれん草、人参、もやし 海苔、筍、わかめ、ふき、果物	芋類
22	土	焼きうどん 大根サラダ ポテトスープ みかん缶	卵ボーロ おやつカステラ 牛乳	ゆでうどん、ごま じゃが芋	豚肉、ベーコン 牛乳	キャベツ、もやし、人参、大根 きゅうり、みかん缶	海藻類
24	月	ハヤシライス 豆菜サラダ きのこスープ(しめじ・えのき・椎茸・パセリ) 果物	カリポテスナック オレンジケーキ 牛乳	精白米、バター ジャム ホットケーキミックス	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	玉葱、小松菜、人参、コーン 椎茸、えのき、しめじ、パセリ 果物	芋類
25	火	ぶどうパン 豚肉のトマト煮 マッシュポテト コロコロスープ(人参・玉葱・セロリ) 果物	サクッとあられ 鮭おにぎり 牛乳	ぶどうパン、バター じゃが芋、精白米 ごま	豚肉、牛乳 鮭フレーク	玉葱、人参、椎茸、ピーマン トマト缶、パセリ、セロリ、果物	淡色野菜
12	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草とツナのサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	ひじきスティック クリームチーズトースト 牛乳	精白米、食パン バター	生揚げ、鶏挽き肉 ツナ、牛乳 クリームチーズ	玉葱、人参、大根、椎茸、筍 ほうれん草、なめこ、わかめ 葱、果物	芋類
26	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・えのき・ベーコン) 果物	ミルクスティック プチケーキ 牛乳	精白米、バター ホットケーキミックス	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、パイン缶 みかん缶、果物	海藻類
27	木	ごはん 魚のパン粉焼き キャベツサラダ 味噌汁(玉葱・しめじ) 果物	畑のスナック ひじきごはん 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉	カジキ、油揚げ 牛乳	青のり、キャベツ、人参、コーン しめじ、玉葱、ひじき、果物	緑黄色野菜
28	金	グリーンピースごはん 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの甘煮 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	カル鉄スティック いももちチーズ 牛乳	精白米、じゃが芋	豚肉、油揚げ チーズ、牛乳	グリーンピース、キャベツ、人参 玉葱、もやし、きくらげ、ピーマン かぼちゃ、大根、青のり、果物	海藻類

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:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

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

☆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。

平成29年3月31日 洗足池保育園