

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。

今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。

「家庭でお手軽クッキングウ〜!!〜春キャベツとじゃこのおやき〜」

今回は、旬の春キャベツを使用した11日(水)の「春キャベツとじゃこのおやき」を紹介
します。春キャベツは形が丸くて小さく、葉がとても柔らかいのが特徴です。水分が
多く甘みがあるのでサラダ等の生食に向いています。お子様とは一緒に具材を混ぜて
みて下さい。

【材料】(子ども4人分)

春キャベツ	1/6個	水	大さじ1
しらす	小さじ2	ごま	少々
小麦粉	大さじ2	ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2		
卵	1個		

【作り方】

- ①キャベツを千切りにする。
- ②ボウルにキャベツ、しらす、小麦粉を入れ全体に粉をまとわせる。
- ③卵、水、塩を入れ練らないように全体をさっくり混ぜる。
- ④フライパンを弱火で温め、ごま油をひき、スプーンでまとめながら種を落としごまをふる。
- ⑤端っこに焦げ目がついてきたら裏返して焼き、火が通たらできあがり!

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
いちご、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 日	給 食	お や つ	主 な 材 料			補 っ て ほ い 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	
2	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 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、生揚げ ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 キャベツ、コーン、白菜 フルーツ缶、果物	海藻類
3	火	ジャムパン(いちご・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 コンソメスープ(玉葱・ベーコン・セロリ) 果物	カルテツウエハース えのきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米、ごま	豚挽き肉 鶏挽き肉 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、えのき、果物	芋類
4	水	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきと小松菜のごまマヨサラダ 味噌汁(大根・えのき・万能葱) 果物	野菜スティック いもちチーズ 牛乳	精白米 マヨネーズ、ごま じゃが芋、上新粉	鶏肉、チーズ 牛乳	ひじき、小松菜、きゅうり コーン、大根、えのき 万能葱、青のり、果物	豆類
5	木	ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯和え 若竹汁(筍・わかめ・豆腐) 果物	畑のクラッカー ベーコントマトマカロニ 牛乳	精白米、じゃが芋 マカロニ	豚肉、絹ごし豆腐 ベーコン、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや、海苔 ほうれん草、もやし、筍、わかめ ブロッコリー、トマト缶、果物	きのこ類
6	金	《入園・進級おめでとうメニュー》 赤飯 魚の味噌焼き 五色サラダ すまし汁(三つ葉・えのき・麩) 果物	赤ちゃんせんべい フルーツサンド 牛乳	精白米、もち米 ごま 麩、食パン	小豆、サワラ 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
7	土	焼きうどん 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・ベーコン) みかん缶	タマゴボーロ おやつカステラ 牛乳	うどん、ごま じゃが芋	豚肉、ハム 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	きのこ類
9	月	ハヤシライス 豆菜サラダ きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	カリポテスナック いちごケーキ 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス バター	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
10	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 わかめおにぎり 牛乳	ぶどうパン、バター じゃが芋、精白米	豚肉、牛乳	玉葱、人参、椎茸、ピーマン トマト缶、パセリ、セロリ わかめ、果物	豆類
11	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	ひじきスティック 春キャベツとじゃこのおやき 牛乳	精白米 小麦粉、ごま	生揚げ 鶏挽き肉、しらす 卵、牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ほうれん草、もやし、コーン、葱 なめこ、わかめ、キャベツ、果物	芋類
12	木	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきサラダ 味噌汁(キャベツ・玉葱・えのき) 果物	畑のスナック きのこスパゲティ 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉 スパゲティ	カジキ ベーコン、牛乳	青のり、ひじき、きゅうり、人参 玉葱、キャベツ、ほうれん草 えのき、椎茸、しめじ、果物	豆類
13	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	あずきクラッカー クリームチーズトースト 牛乳	精白米、食パン バター	豚肉、油揚げ クリームチーズ 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 かぼちゃ、大根、果物	海藻類
14	土	ツナチャーハン 中華サラダ パイン缶 中華スープ(チンゲン菜・きくらげ・ベーコン)	ココアプチクッキー バウムクーヘン 牛乳	精白米、ごま	ツナ、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、椎茸、ピーマン わかめ、きゅうり、コーン チンゲン菜、きくらげ、パイン缶	芋類
20	金	ごはん 魚のタルタルソースがけ キャベツサラダ かぶスープ(しめじ・かぶ・かぶの葉) 果物	赤ちゃんせんべい 黒糖ミルク蒸しパン 牛乳	精白米、マヨネーズ ホットケーキミックス 小麦粉、バター、ごま	カレイ、牛乳	玉葱、赤パプリカ、パセリ キャベツ、コーン、人参 しめじ、かぶ、かぶの葉、果物	芋類
25	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

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30年3月31日 洗足池保育園