



今回は、1・15日(水)の「いもちチーズ」を紹介したいと思います。
じゃが芋には多くのビタミンCが含まれており、風邪の予防や疲労回復に効果があります。また、この時期旬の新じゃが芋は、ビタミンCが普通のじゃが芋の約4倍含まれていて、皮が薄く柔らかいのが特徴です。お子様とは野菜の皮むきをするなどし、一緒に作ってみて下さい。

じゃが芋	中2個
上新粉(片栗粉でも可)	大さじ1
チーズ	40g
油	大さじ1
青のり	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

- ① ジャが芋の皮をむき、潰しやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水とじゃが芋を入れ沸騰させ、柔らかくなるまで茹でたらお湯を切る。
- ③ ボウルに茹でたじゃが芋を移し、形がなくなるまで潰す。
- ④ ③に上新粉とチーズを加え混ぜ合わせ、食べやすい大きさに形成する。
- ⑤ フライパンに油を敷き、④を焼く。
- ⑥ 焼きあがったら、しょうゆと青のりを上からかけて出来上がり。

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	
1 15	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	赤ちゃんせんべい いもちチーズ 牛乳	精白米、じゃが芋 上新粉	生揚げ、鶏挽き肉 チーズ、牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ほうれん草、海苔、なめこ わかめ、葱、青のり、果物	魚介類
2 16 30	木	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(白菜・油揚げ) 果物	英字ビスケット ミロ蒸しパン 牛乳	精白米 バター、ミロ ホットケーキミックス	豚肉、油揚げ 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、白菜、果物	芋類
3 17	金	ごはん 魚の味噌チーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁 (豆腐・油揚げ・大根・人参・里芋・ごぼう・葱) 果物	えびまるせん シュガートースト 牛乳	精白米、ごま 里芋、食パン バター	カジキ、チーズ 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	きゅうり、わかめ、大根、人参 ごぼう、葱、果物	きのこ 類
4 18	土	ツナチャーハン 春雨サラダ 中華スープ(にら・もやし・ごま・きくらげ) みかん缶	赤ちゃんせんべい 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米、春雨 ごま	ツナ、ハム 牛乳	玉葱、人参、椎茸、ピーマン きゅうり、にら、もやし きくらげ、みかん缶	芋類
6 20	月	鶏丼 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん) 果物	野菜スティック いちごケーキ 牛乳	精白米、ごま ホットケーキミックス バター、ジャム	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、大根、きゅうり かぼちゃ、いんげん、果物	海藻類
7 21	火	ジャムパン(りんご・ブルーベリー) 鶏肉のトマト煮 アスパラソテー きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき・パセリ) 果物	畑のスナック ゆかりおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー トマト缶、マッシュルーム アスパラガス、キャベツ、しめじ えのき、椎茸、パセリ、しそ、果物	芋類
8	水	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(大根・しめじ・万能葱) 果物	きな粉ウエハース ウインナーオニオンマフィン 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、バター ホットケーキミックス	豚肉、ウインナー チーズ、牛乳	人参、玉葱、絹さや、白滝 ひじき、きゅうり、大根、しめじ 万能葱、コーン、パセリ、果物	豆類
9 23	木	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしサラダ 味噌汁(大根・人参・葱) 果物	サクッとあられ きのこスパゲティ 牛乳	精白米 スパゲティ	鶏肉、ベーコン 牛乳	もやし、人参、コーン、大根 葱、えのき、しめじ、椎茸、果物	芋類
10	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(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 小豆、ごま、麩 サンドイッチパン	カジキ、牛乳 豆乳ホイップ	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
11 25	土	焼きうどん チーズ 白菜とツナのサラダ オニオンスープ(玉葱・パセリ) パイン缶	動物ビスケット バウムクーヘン 牛乳	うどん	豚挽き肉、チーズ ツナ、牛乳	キャベツ、人参、もやし 白菜、玉葱、パセリ、パイン缶	海藻類
13 27	月	ハヤシライス 豆菜サラダ 野菜スープ(人参・もやし・玉葱・いんげん) 果物	カル鉄スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳 ヨーグルト	玉葱、小松菜、人参、コーン もやし、いんげん フルーツ缶、果物	きのこ 類
14 28	火	黒糖パン ミートローフ ブロッコリーサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	紫いもチップ わかめおにぎり 牛乳	黒糖パン 精白米	豚挽き肉 鶏挽き肉 牛乳	玉葱、人参、いんげん ブロッコリー、カリフラワー えのき、わかめ、果物	芋類
22	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	赤ちゃんせんべい 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 牛乳 豆乳ホイップ	玉葱、マッシュルーム、パセリ 生姜、キャベツ、コーン 人参、ミニトマト、えのき パイン缶、みかん缶、果物	海藻類
24	金	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 味噌汁(舞茸・キャベツ) 果物	カルテツウエハース カレーマカロニ 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま マカロニ	カジキ、豚挽き肉 牛乳	青のり、人参、もやし、舞茸 キャベツ、玉葱、コーン、果物	芋類

令和2年3月31日 洗足池保育園

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100～150mL)