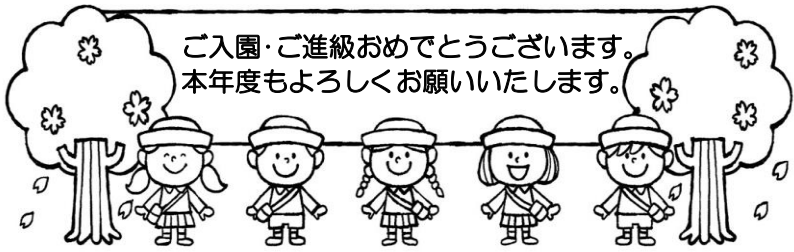


# 4がつのこんだて



ここではクッキングや旬の食材、行事食について紹介していきたいと思います。

今回は、23日(金)のおやつ「クリームチーズトースト」を紹介したいと思います。  
子どもに人気のおやつなので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

## 【材料(子ども4人分)】

食パン(8枚切り)	2枚
クリームチーズ	大さじ1
バター	大さじ1
グラニュー糖	小さじ2
(または砂糖)	

## 【作り方】

- ① クリームチーズとバターをレンジで10~20秒ほど温め、柔らかくする。
- ② ①にグラニュー糖を加え、混ぜる。
- ③ ②を食パンに塗る。
- ④ トースターやオーブンで③の表面のクリームチーズに焼き色が出始めるまで焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って出来上がり。

※食パンが食べられない場合は、米粉パンや米粉ホットケーキ(米粉:ベーキングパウダー:水=9:1:10)を焼き、使用する。

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、デコボン、いちご、  
グレープフルーツ

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	木	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(わかめ・玉葱) 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、もやし、海苔 わかめ、青のり、果物	魚介類
16 30	金	ごはん 魚の照り焼き ひじきサラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・葱) 果物	紫いもチップ シュガートースト 牛乳	精白米 食パン、バター	カジキ、豚肉 牛乳	ひじき、人参、きゅうり、大根 こんにゃく、ごぼう、葱、果物	豆類
17	土	鮭チャーハン 春雨サラダ 中華スープ(にら・もやし・きくらげ) パイン缶	赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳	精白米、春雨	鮭フレーク ハム、牛乳	玉葱、人参、いんげん、きゅうり にら、もやし、きくらげ、パイン缶	芋類
19	月	ハヤシライス 豆菜サラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	サクッとあられ たぬきうどん 牛乳	精白米、うどん 揚げ玉	豚肉、大豆 ベーコン かまぼこ、牛乳	玉葱、人参、小松菜、コーン キャベツ、わかめ、果物	芋類
20	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト オニオンスープ 果物	おこめのすなっく わかめおにぎり 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 バター、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、パセリ わかめ、果物	豆類
21	水	ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) 果物	英字ビスケット ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨドレ、ごま コーンフレーク	豚肉、絹ごし豆腐 ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン、葱 なめこ、フルーツ缶、果物	魚介類
22	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・しめじ) 果物	えびまるせん ミロ蒸しパン 牛乳	精白米、バター ホットケーキミックス	豚肉、ミロ、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、しめじ、果物	豆類
9	金	《入園・進級おめでとうメニュー》 赤飯 魚の味噌チーズ焼き 三色サラダ すまし汁(麩・わかめ・えのき) 果物	ソフトせんべい 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米、ごま 麩、ジャム、あんこ 米粉	小豆、カジキ チーズ、牛乳	きゅうり、人参、コーン わかめ、えのき、果物	淡色 野菜
10 24	土	焼きうどん 白菜とツナのサラダ チーズ きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき) みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	うどん	豚肉、ツナ チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし、白菜 椎茸、しめじ、えのき、パセリ みかん缶	芋類
12 26	月	鶏丼 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	胚芽スティック きなこマカロニ 牛乳	精白米、ごま マカロニ	鶏肉、ベーコン きなこ、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 大根、きゅうり、かぼちゃ、果物	芋類
13 27	火	ジャムパン(いちご・りんご) ミートローフ ブロッコリーときのこのサラダ ポテトスープ(じゃが芋・人参・玉葱) 果物	カルテツウエハース ゆかりおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋 精白米	鶏挽き肉、豚挽き肉 牛乳	玉葱、人参、いんげん、えのき しめじ、ブロッコリー ゆかり、果物	豆類
14	水	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	リッツクラッカー きのこスパゲティ 牛乳	精白米 スパゲティ	鶏肉、油揚げ ベーコン、牛乳	もやし、人参、きゅうり、大根 えのき、しめじ、椎茸、果物	緑黄色 野菜
23	金	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 味噌汁(わかめ・えのき、葱) 果物	ソフトせんべい クリームチーズトースト 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま、バター 食パン	カジキ クリームチーズ 牛乳	青のり、人参、もやし、わかめ えのき、葱、果物	緑黄色 野菜
28	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(えのき・ベーコン・玉葱) 果物	赤ちゃんせんべい フルーツサンド 牛乳	精白米、食パン	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 えのき、いちご、バナナ、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。

# 延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、ひじきスティック、動物ビスケット 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 豆乳ドーナッツ、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)