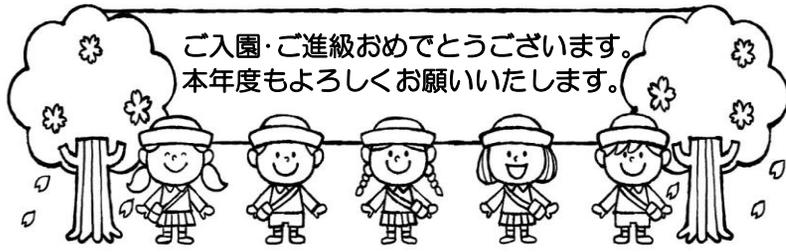


# 4がつのこんだて



本年度も昨年度に引き続き、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ひます。

## 「家庭でお手軽クッキングウ〜!!〜魚のパン粉焼き〜」

今回は、22日(金)の給食「魚のパン粉焼き」を紹介したいと思ひます。子どもたちに人気の魚料理なので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

### 【材料(子ども4人分)】

- ・魚の切り身…4切れ  
(保育園ではカジキの切り身30~40gを使用)
- ・小麦粉 …大さじ3
- ・水 …大さじ2
- ・パン粉 …20g
- ・酒 …30ml
- ・醤油 …20ml
- ・青のり…2つまみ

### 【作り方】

- ① 魚を酒と醤油を合わせたもので15分程漬けて、臭みをとる。
- ② ①を漬けている間に、小麦粉と水を溶いておく。
- ③ パン粉と青のりを混ぜ衣を作る。
- ④ ①の水気を切り②に絡ませ、両面に③をつける。
- ⑤ オーブンやグリルで魚に火が通るまで焼き、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、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	金	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしサラダ 味噌汁(大根・しめじ) 果物	赤ちゃんせんべい シュガートースト 牛乳	精白米 食パン、バター	鶏肉、牛乳	もやし、人参、きゅうり 大根、しめじ、果物	海藻類
16 30	土	豚肉チャーハン 春雨サラダ 中華スープ(にら・もやし・きくらげ) みかん缶	動物ビスケット 豆乳ドーナツ 牛乳	精白米、春雨	豚挽き肉、ハム 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、 きゅうり、にら、もやし きくらげ、みかん缶	豆類
18	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 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 ヨーグルト ベーコン、牛乳	玉葱、小松菜、人参、コーン キャベツ、フルーツ缶、果物	芋類
19	火	ジャムパン(いちご・りんご) 鶏肉のトマト煮 三色サラダ オニオンスープ 果物	きなこウエハース わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、きゅうり コーン、パセリ、わかめ、果物	豆類
20	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	おこめのすなっく ためきうどん 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨドレ、ごま うどん、揚げ玉	豚肉、絹ごし豆腐 かまぼこ、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン なめこ、葱、わかめ、果物	魚介類
21	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	ソフトせんべい いももちチーズ 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
8	金	〈入園・進級おめでとうメニュー〉 赤飯 魚の西京焼き 三色サラダ すまし汁(麩・三つ葉・えのき) 果物	野菜スティック 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米、ごま 麩、あんこ、ジャム 米粉	小豆、カジキ 牛乳	きゅうり、人参、コーン 三つ葉、えのき、果物	淡色 野菜
23	土	焼きうどん 白菜とツナのサラダ チーズ すまし汁(玉葱・しめじ) パイン缶	赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳	うどん	豚挽き肉、ツナ チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし、白菜 玉葱、しめじ、パイン缶	芋類
11 25	月	鶏井 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	カリポテスナック きなこマカロニ 牛乳	精白米、ごま マカロニ	鶏肉、ハム 豆乳、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	魚介類
12 26	火	黒糖パン 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	畑のスナック ゆかりおにぎり 牛乳	黒糖パン、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 ブロッコリー、えのき、しめじ ゆかり、果物	海藻類
13	水	ごはん 魚の煮つけ 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	胚芽スティック きのこスパゲティ 牛乳	精白米	カジキ、豚肉 ベーコン、牛乳	ひじき、きゅうり、人参、大根 こんにゃく、ごぼう、葱 えのき、しめじ、椎茸、果物	豆類
14 28	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	紫いもチップ ココア蒸しパン 牛乳	精白米 ホットケーキミックス	豚肉、純ココア 豆乳、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	芋類
22	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	野菜スティック 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
27	水	〈誕生会メニュー〉 ふりかけごはん 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	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)