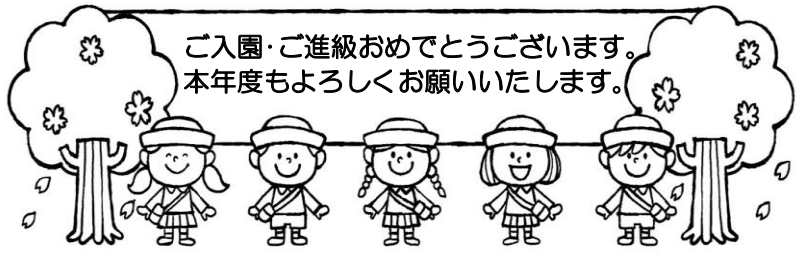


4がつのこんだて



本年度も昨年度に引き続き、クッキングや旬の食材、食事に関することがら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〜!!〜いもちチーズ〜」

今回は、22日(金)のおやつ「いもちチーズ」を紹介したいと思ひます。子どもたち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)】

じゃが芋	中2個
上新粉(片栗粉でも可)	大さじ2
とろけるチーズ	40g
油	大さじ1
青のり	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① じゃが芋の皮をむき、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 ポ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。

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

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	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	えび小判 おやつカステラ 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
17	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	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	豚肉、大豆 ベーコン ヨーグルト、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
18	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 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、きゅうり コーン、パセリ、わかめ、果物	豆類
19	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	赤ちゃんせんべい 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
20	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	畑の-snack 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
7	金	《入園・進級おめでとうメニュー》 赤飯 魚の西京焼き もやしの彩り和え すまし汁(麩・三つ葉・えのき) 果物	紫いもチップ 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	もやし、人参、にら 三つ葉、えのき、果物	淡色 野菜
22	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	動物ビスケット 豆乳ドーナッツ 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
24	月	鶏井 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	野菜スティック きなこマカロニ 牛乳	精白米、ごま マカロニ	鶏肉、ハム 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
25	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	きなこウエハース 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
12	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	赤ちゃんせんべい きのこスパゲティ 牛乳	精白米 スパゲティ	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
27	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	畑の-snack 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
28	金	ごはん 鶏肉の照り焼き わかめサラダ 味噌汁(大根・しめじ) 果物	まあるいクラッカー シュガートースト 牛乳	精白米 食パン、バター	鶏肉、ハム 牛乳	わかめ、人参、きゅうり 大根、しめじ、果物	緑黄色 野菜
21	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) 果物	紫いもチップ 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、果物	緑黄色 野菜
26	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、玉葱、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:510cal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570cal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆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、野菜スティック、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 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	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	ミレービスケット、野菜スティック、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
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)