

4月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満児 加算食	全員3時のおやつ
1	日					
2	月	牛乳 ビスケット	肉じゃが・青菜の磯和え・果物		ご飯	牛乳 米粉のマーカキ ☆
3	火	牛乳 カステラ	魚の塩焼き・春キャベツとさやえんどうの炒め物 味噌汁		ご飯	牛乳 チーズ せんべい
4	水	牛乳 クッキー	マーボー豆腐・スナップエンドウのナムル ししゃもの味醂干し・果物		ご飯	牛乳 大根餅 ☆
5	木	牛乳 ビスケット	鶏肉の天ぷら・五目和え・じゃこ豆・果物		ご飯	牛乳 マヨネーズパン ☆
6	金	牛乳 せんべい	豚肉のマーマレード炒め・胡麻ドレッシングサラダ ミニトマト・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
7	土	牛乳 クラッカー	五目うどん・青菜とちりめんのおかか和え・果物	×	/	牛乳 せんべい
8	日					
9	月	牛乳 ビスケット	千草焼き・グリーンポテト・切り干し大根味噌汁		ご飯	牛乳 磯の香おにぎり ☆
10	火	牛乳 ジャムパン	春野菜の煮物・小松菜とツナの和え物・果物		しらす ご飯	牛乳 昆布 おかき
11	水	牛乳 せんべい	さつま汁・青菜のおひたし・焼きのり・果物		ご飯	牛乳 おふラスク ☆
12	木	牛乳 クッキー	魚の竜田揚げ・春キャベツのごま和え わかめスープ・果物		ご飯	牛乳 パナナロール
13	金	牛乳 クラッカー	豚肉の南部焼き・千草和え・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 若草蒸しパン ☆
14	土	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン・果物	×	/	牛乳 クラッカー
15	日					
16	月	牛乳 クッキー	信田煮・納豆のマヨネーズ和え・果物		ご飯	牛乳 じゃがいももち ☆
17	火	牛乳 カステラ	鮭のカレーマヨネーズ焼き・ひじきの炒り煮 金時煮豆・果物		ご飯	牛乳 せんべい
18	水	牛乳 せんべい	鶏肉の中華風煮・切り干し大根のごまサラダ 粉ふきいも・果物		ご飯	牛乳 きな粉クッキー ☆
19	木	牛乳 ビスケット	大豆の五目煮・焼きししゃも・小松菜の煮びたし・果物		わかめ ご飯	牛乳 サモサ ☆
20	金	牛乳 クラッカー	お誕生日ランチデー (ベーコンピラフ・ミートローフ マカロニサラダ・ほうれん草スープ・乳酸飲料・ミニゼリー)	×	/	牛乳 チーズ クッキー
21	土	牛乳 クッキー	ミートソースパゲティ・野菜スープ・果物	×	/	牛乳 せんべい
22	日					
23	月	牛乳 せんべい	ポークビーンズ・青菜のごま和え・手作りふりかけ 果物		ご飯	牛乳 ミニメロンパン ☆
24	火	牛乳 クラッカー	魚のムニエル・リヨネーズポテト・豆乳汁・果物		ご飯	牛乳 マカロニのあべかわ☆
25	水	牛乳 パナナ	八宝菜・春キャベツの和え物・ブロッコリーの塩ゆで ミニゼリー		ご飯	牛乳 いなり寿司 ☆
26	木	牛乳 ジャムパン	試食会メニュー (豆腐ハンバーグ・春キャベツのおぼろ汁 ひじきとじゃこのサラダ・ミニトマト・果物)		ご飯	牛乳 おにぎり
27	金	牛乳 クッキー	ハヤシチュー・コールスローサラダ・ゆで卵・果物		ご飯	牛乳 かしわもち
28	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・きゅうりの酢の物・果物	×	/	牛乳 クラッカー
29	日					
30	月					

* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

ご入園、ご進級おめでとうございます

●「給食」について

「和食」を中心とした献立づくり

和食を献立で、主食(ごはん)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品等を主と擦るおかず)、副菜(野菜を中心とするおかず)の組み合わせを基本にしています。また、旬の食材を取り入れて、季節を味わえるように心がけています。

手作りを中心とした給食づくり

手作りを心がけ、できるだけ調理加工品を使用しないようにしています。もちろんハンバーグ・コロケ等は給食室で手作りし、グラタンはルウから作ります。



だしは昆布、かつお節、煮干しからとっています。

バター+小麦粉でホワイトルウを作っています。

園の給食に慣れよう

家庭で食べたことのない味や苦手な食べ物もあるかもしれませんが、給食はいろいろな食品や料理との出会いを積み重ねる機会と考えています。先生や友達とのかかわりの中で、少しずつ味に慣れ「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じて、望ましい食習慣を身につけてもらいたいと思います。

旬の食材

○旬(しゅん)とは、その食べものが最もおいしくて栄養価も高く、たくさん出回る時季のことです。3月～5月頃が旬の春野菜は種類も豊富で、給食にもいろいろな献立に登場します。ご家庭でも旬の野菜から「春」を味わってみませんか。

○旬の野菜を使用した4月献立
(春きゃべつ) 炒め物、ごまあえ (さやえんどう) 炒め物、煮物、千草焼き
(スナップえんどう) ナムル (たけのこ) 煮物

4月献立から ミニメロンパン (5こ分)

【材料】

A { 小麦粉 100g
コーンスターチ 大さじ1
ベーキングパウダー 小さじ1
砂糖 25g

絹ごし豆腐 18g
生クリーム 50cc
グラニュー糖 5g

【作り方】

- ① ボールにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 絹ごし豆腐と生クリームを混ぜる。
- ③ ②に①を加えて生地を作り、5個に丸める。
- ④ 平らなお皿にグラニュー糖を入れ、生地の片面にグラニュー糖をつける。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、グラニュー糖のついている面を上にして並べ、ナイフ等でメロンパンのように格子模様をつけ、残ったグラニュー糖をかけて190度位のオーブンで15分程度焼く。

※オーブンの機種によって温度・時間は調節して下さい。