

4月 給食だより

中央保育所

朝食で体を温めよう

～朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源～

朝食をしっかりとると、体が元気になり、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物です。タンパク質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンを組み合わせる食べると良いです。朝ご飯をしっかりと食べ、体を温めてから登所しましょう！

保育所での食事に

慣れるために

新しい環境になり、みんなで食べる給食やおやつに慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんが、4月初めは、ご家庭で食べ慣れている献立を多く取り入れています。玄関前に「今日の給食」を展示していますので、お子様と今日食べたもののお話をしていただけると嬉しいですよ。



【 4月23日のレシピ 】
野菜ポッキー

- ・小麦粉 80g
- ・片栗粉 20g
- ・パセリ 小さじ2
- ・人参(すりおろす) 50g
- ・粉チーズ 15g
- ・塩 小さじ1/2
- ・油 小さじ1～

- ① 材料を表記の順に上からボールに入れ、そのつどよく混ぜる
- ② 全体が馴染んだら手で粉気がなくなるまでこねていく
(生地がまとまらないようならここで油を足す)
- ③ 生地をひとまとめにし、めん棒で伸ばし5mm幅にカットする。
- ④ 180℃で20分焼く

給食について

- ・食べ物の持ち味を活かした、うす味です
- ・旬の食材を取り入れた季節感のある献立や手作りおやつを多く提供できるよう心がけています
- ・安全を考慮してトマト、果物以外は全て加熱し、生野菜は出していません

日	献立名	材料名	おやつ
◎1 木	赤飯 すまし汁 青のりポテトビーンズ	むきエビ 色板 豆腐 大豆 わかめ 青のり 人参 青葱 えのき 大根 じゃが芋 ゴマ	バナナケーキ ミルク
2 金	五目卵焼き ほうれん草とベーコンのソテー	豚ミンチ ベーコン 卵 豆腐 ほうれん草 コーン 干椎茸 筍 しめじ 玉葱 ひじき	クッキー ミルク
3 土	サンドイッチ チーズ	ハム 卵 チーズ 胡瓜 食パン マーガリン いちごジャム	
5 月	具だくさん豚汁 高野とほうれん草の卵とじ	竹輪 豚肉 豆腐 高野豆腐 味噌 ほうれん草 人参 大根 玉葱 牛蒡 板こんにやく	おかし ミルク
6 火	ハンバーグ ブロッコリー 人参サラダ	ツナ 豚ミンチ 豆腐 ひじき ブロッコリー コーン 玉葱 じゃが芋 ゴマ 人参	マーメイドヨーグルト
7 水	春野菜の炊き合わせ 大豆とじゃこの甘辛煮	ちりめん 竹輪 鶏肉 厚揚げ 大豆 人参 南京 絹さや 筍 干椎茸 じゃが芋 板こんにやく ゴマ	マシュマロケーキ ミルク
8 木	魚の照り焼き 三色おひたし	鮭 花かつお 人参 もやし ほうれん草 ゴマ	おかし ミルク
9 金	鶏肉のレモン煮 卵入りポテトサラダ	鶏肉 ハム 卵 チーズ ミントマト 胡瓜 レモン じゃが芋 人参	よもぎ団子
10 土	チャーハン スープ	ハム 卵 チーズ わかめ 人参 青葱 もやし	
12 月	クリームシチュー ポパイサラダ	鶏肉 ウィンナー 卵 ほうれん草 人参 ブロッコリー 南京 玉葱 しめじ じゃが芋	ゴマときなこの二色おはぎ
13 火	魚の野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え	ほき 花かつお チーズ ブロッコリー キャベツ えのき ピーマン パプリカ 人参 コーン 土生姜 玉葱 筍	おかし ミルク
◎14 水	ピピンパ丼 煮卵 中華スープ	カニカマ 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 豆腐 わかめ 人参 ほうれん草 もやし えのき ゴマ	ほうれん草のドーナツ ミルク
15 木	茶碗蒸し こんにやく煮 ひじきと大根のマリネ	色板 鶏肉 ハム 卵 ひじき 刻昆布 椎茸 大根 人参 ミントマト ほうれん草 コーン 胡瓜 板こんにやく	おかし ミルク
16 金	チーズつくね 目玉焼き マカロニサラダ	鶏ミンチ ハム 卵 豆腐 チーズ ひじき 胡瓜 玉葱 コーン 蓮根 マカロニ	スキムヨーグルト
17 土	カレーうどん おにぎり	色板 牛肉 チーズ 人参 青葱 油揚げ 玉葱 うどん	
19 月	八宝菜 春雨の酢物	むきエビ なんと 豚肉 ハム 人参 コーン 玉葱 筍 胡瓜 白菜 干椎茸 春雨 ゴマ	ちんすこう ミルク
20 火	鶏肉の大豆五目煮 ☆アスパラと卵のサラダ	鶏肉 ベーコン 厚揚げ 大豆 わかめ 人参 キャベツ チンゲン菜 ミントマト 玉葱 土生姜 胡瓜	おかし ミルク
21 水	パンパンジー 野菜のコンソメスープ	鶏肉 豆腐 味噌 小松菜 青葱 人参 土生姜 胡瓜 筍 キャベツ もやし えのき ゴマ	みかんヨーグルト
22 木	焼き魚 ほうれん草ともやしのナムル	鮭 わかめ ほうれん草 人参 もやし ゴマ	おかし ミルク
23 金	野菜たっぷり中華スープ チーズポテト	竹輪 ベーコン 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 筍 春雨 さつま芋 青葱 ゴマ	野菜ポッキー ミルク
24 土	お好み焼き チーズ	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青のり 人参 青葱 キャベツ 長芋 板こんにやく	
26 月	和風ポトフ 小魚の佃煮 竹輪の磯辺揚げ	竹輪 ちりめん ウィンナー 厚揚げ 青のり ブロッコリー 人参 キャベツ 玉葱 じゃが芋 ゴマ	ポップコーン ミルク
27 火	赤魚と牛蒡の煮付け わかめと豆腐の味噌汁	赤魚 色板 豆腐 味噌 チーズ わかめ チンゲン菜 玉葱 牛蒡 ゴマ	スキムプリン
28 水	ポークビーンズ 胡瓜とわかめの酢物	竹輪 ちりめん 豚肉 ベーコン 大豆 わかめ じゃが芋 キャベツ 人参 トマト パセリ 玉葱 コーン 胡瓜 筍 ゴマ	大学芋
30 金	筑前煮 ゆで卵 ちりめんとピーマンの佃煮	ちりめん 竹輪 鶏肉 卵 厚揚げ ピーマン 板こんにやく いんげん 人参 大根 干椎茸 牛蒡 蓮根 ゴマ	おかし ミルク

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください