



給食だより 4月号

宗教法人法性寺 道場保育園
2019年4月1日



春の訪れとともに新年度がスタートですね！新たな環境の中での保育園生活に子どもたちは毎日わくわく、ときどきして過ごしていくことでしょう。みんなでおいしく給食を食べ、心身ともに大きく成長してくれることを願っています。本年度もどうぞよろしくお願いいたします！



お誕生日会メニュー

- ・十六穀米
- ・手作りソーセージ
- ・ゆでブロッコリー
- ・切干し大根カレー煮
- ・わかめと白ねぎのスープ
- ・オレンジ
- おやつ
- ・牛乳
- ・人参蒸しケーキ



春野菜を味わいましょう！

春は、さまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜が多く出回ります。春の味を味わってみましょう☆

春キャベツ

みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富。ふわっとしていて、丸みのあるものがおいしいので選ぶ時のコツです！



新じゃが

みずみずしくやわらかい。買う時は皮が薄く全体に張りのあるものを。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう！



新玉ねぎ

肉厚でやわらかく、甘みがありみずみずしいのが特徴。若い玉ねぎは風味が薄れやすく保存もきかないので、早めに食べましょう！



新にんじん

やわらかく甘い新にんじんは、この時期にしか味わえないおいしさです。皮の部分に多くのβカロテンが含まれているので、できるだけ薄くできるだけ薄くむきましょう！



メニュー紹介！！

ぽたぽた焼き

12個分



【材料】

- ・米 1合
- ・もち米 1合
- ・塩 少々
- ・なたね油 少々
- ・焼き海苔 お好みで(たれ)
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 小さじ3

【作り方】

- ① 米、もち米は洗って炊飯器に入れ、目盛りに合わせて、水加減し、1時間くらいいおく。
- ② 1時間おいたら、塩を加えてひと混ぜし、普通に炊く。
- ③ 炊き上がったら熱いうちにボウルに移してすりこ木で半分つぶし、12等分にして平らにまとめる。
- ④ たれの材料を小鍋に入れて、とろりとするまで煮詰める。
- ⑤ フライパンに油をなじませて生地を並べ、両面をこんがり焼く。
- ⑥ 両面に④のたれをぬり、お好みで焼き海苔をまく。

2019年度4月 献立表 ●午前中は水分補給のみです。朝食をしっかりと食べて登園しましょう(・^・*)

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
昼食	ポークカレー フルーツ (オレンジ)	ツナピラフ 豆腐とトマトのスープ フルーツ (オレンジ)	照り焼き丼 田舎汁 フルーツ (オレンジ)	鶏ときのこの炊き込みご飯 新じゃがのそぼろ煮 けんちん汁 フルーツ (オレンジ)	焼肉丼 みそ汁 (かぼちゃ) フルーツ (オレンジ)	チャーハン 水菜と鶏肉のスープ
3時	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 中華おこわ	牛乳 コーンブレッド	牛乳 ドロップドーナツ	牛乳 鮭おにぎり	紫いもチップ きな粉ウエハース
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
昼食	マーボー丼 しいたけと春雨のスープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鮭の西京焼き 大豆と千切り大根の煮物 小松菜とわかめのみそ汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鶏のすぶた風 みそ汁 (じゃがいも) フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 ポークビーンズ チップスサラダ フルーツ (オレンジ) 無添加かつおふりかけ	夕焼けご飯 揚げまぐろの磯辺風味 春野菜の味噌汁 フルーツ (オレンジ)	カレーピラフ 実だくさんのスープ
3時	牛乳 フライドポテト	牛乳 さくらもち	牛乳 黒糖むしぼん	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 鮭のラスク (きなこ味)	畑の-snack カレー味 ふわふわチップ人参味
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
昼食	麦ご飯 高野豆腐と肉団子の煮物 わかめとわかめの酢の物 小松菜とえのきの清まし汁 元気ヨーグルト	豆ごはん すずきの甘酢あんかけ キャベツともやしのごまあえ わかめと具だくさん味噌汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 豆腐ハンバーグ (きのこあんかけ) ひじきとれんこんの煮物 小松菜とごぼうの味噌汁 元気ヨーグルト	十六穀米 手づくりソーセージ ゆでブロッコリー 切干し大根カレー煮 わかめと白ねぎのスープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼き スナックえんどう 小松菜ともやしのスープ 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト	バエリア風ごはん ジュリアンスープ
3時	牛乳 かぼちゃのきなこあえ	牛乳 ちんすこう	牛乳 五平もち	牛乳 人参蒸しケーキ	牛乳 ぼたぼた焼き	ねじりん棒 カリポテスナック
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	麦ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 (えのき) 栄養ふりかけ 元気ヨーグルト	麦ご飯 あじのハンバーグ ゆでブロッコリー ヒジキとわかめのごまあえ 玉ねぎと油あげの味噌汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鶏肉の酢じょうゆ煮 チンゲン菜ともやしの和え物 まいたけ汁 元気ヨーグルト	麦ご飯 豆腐のつくね揚げ もやしの酢の物 切り干し大根の味噌汁 フルーツ (オレンジ)	たけのこご飯 まぐろの中華煮 豆腐とわかめの清まし汁 元気ヨーグルト	お弁当日
3時	牛乳 和風ツナおにぎり	牛乳 かぼちゃむしぼん	牛乳 やせうま	牛乳 草もち	牛乳 セサミラスク	
	29 (月)	30 (火)				
昼食	昭和の日		振替休日		延長保育期間の軽食おにぎり 月・水 わかめ 火・木 昆布 金 ゆかり	
3時						