

4月の

献立

日	曜	献立	おやつ
2	月	白いご飯 西作鶏 春雨サラダ いたけのスープ 清見	麦茶和園ツママコニ
3	火	野菜たっぷりちやんぽん ジャガ芋とベーコンのソテー オレンジ	牛乳黒ごまきなこケーキ
4	水	白いご飯 鱈のからあげ 野菜あん 春キャベツのあえもの 新玉葱といんげんの味噌汁 リンゴ	牛乳 シュガーラスク
5	木	チキンカレー 五目豆 ヨーグルトサラダ モヤシの清汁	麦茶 焼きそばパン
6	金	白いご飯 カジキのピザ風 ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ 清見	麦茶 こんぶのいざり
7	土	＜入園・進級式＞ あんかけうどん 山松菜と厚揚げの揚げ物 オレンジ	牛乳 果物
9	月	切り干し大根のまぜご飯 鱈の塩焼き 鉄前煮 えのきの味噌汁 清見	牛乳 大学がぼんち
10	火	ミートスパゲティ アスパラとツナのサラダ コロコロスープ リンゴ	牛乳 バナナ蒸しパン
11	水	白いご飯 鱈の竜田揚げ 筍とチンゲン菜の中華炒め にらと人参の清汁 オレンジ	牛乳 X-フレサンド
12	木	白いご飯 豚肉と野菜のまぜ焼き 新じゃが芋の煮こがし 豆腐の味噌汁 清見	牛乳 スノーボール
13	金	れいこん タンドリーチキン 彩り野菜のマリネ かぼちゃと玉葱のスープ リンゴ	麦茶 あじの炊き込みご飯
14	土	ロコモコ丼 春ジパングのサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ
16	月	白いご飯 西作鶏 春雨サラダ いたけのスープ 清見	麦茶和園ツママコニ
17	火	野菜たっぷりちやんぽん ジャガ芋とベーコンのソテー オレンジ	牛乳黒ごまきなこケーキ
18	水	白いご飯 鱈のからあげ 野菜あん 春キャベツのあえもの 新玉葱といんげんの味噌汁 リンゴ	牛乳 シュガーラスク
19	木	チキンカレー 五目豆 ヨーグルトサラダ モヤシの清汁	麦茶 焼きそばパン
20	金	食パン カジキのピザ風 ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ 清見	麦茶 こんぶのいざり
21	土	五穀ごはん ミルフィーユカツ 山松菜としらすのあえもの 春キャベツの味噌汁	牛乳 果物
23	月	切り干し大根のまぜご飯 鱈の塩焼き 鉄前煮 えのきの味噌汁 清見	牛乳 大学がぼんち
24	火	ミートスパゲティ アスパラとツナのサラダ コロコロスープ リンゴ	牛乳 バナナ蒸しパン
25	水	白いご飯 鱈の竜田揚げ 筍とチンゲン菜の中華炒め にらと人参の清汁 オレンジ	牛乳 X-フレサンド
26	木	白いご飯 豚肉と野菜のまぜ焼き 新じゃが芋の煮こがし 豆腐の味噌汁 清見	牛乳 スノーボール
27	金	れいこん タンドリーチキン 彩り野菜のマリネ かぼちゃと玉葱のスープ リンゴ	麦茶 あじの炊き込みご飯
28	土	ロコモコ丼 春ジパングのサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ
30	月	休園日 (昭和の日 振替休日)	

*材料購入の都合により献立が変更する場合があります。

入園、進級おめでとうございます。春の日差しも心地よく、やわらかな風にバ華やく季節となりました。新たな出会いや出来事にわくわくが止まりませんね。給食室では毎日の楽しみになるようなおいしい給食作りを続けていきます。一年間よろしくお預りいたします。

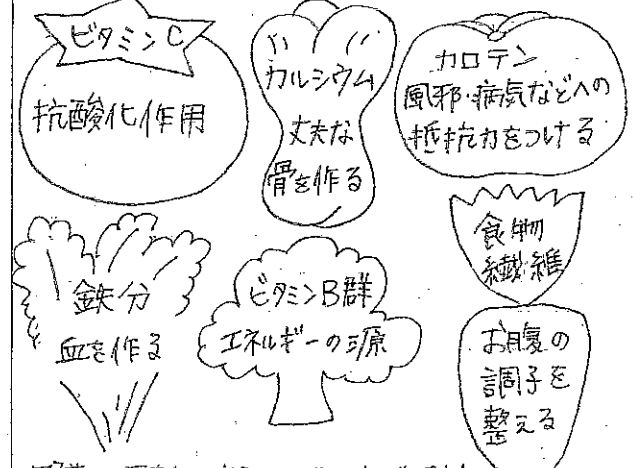


緑 黄 色 野 菜

みなさん、野菜は足りていますか？
1日に摂取したい野菜の量は350g以上!!
両手のひらに山盛り一杯分が目安とされています。
そのうち120g以上が緑黄色野菜で摂取したい量です。なぜ緑黄色野菜が推奨されるのか。そのパワーについてご紹介致します。

緑黄色野菜の力

緑黄色野菜にはたくさんの栄養素が含まれています。



野菜は可熱をすることでカサが溶け、たくさん食べることが出来ます。様々な種類の野菜をたっぷり食べ、体に栄養を摂り込んでいきましょう。

お知らせ
・サンプルケースにその日の給食の展示をします。お迎えの際にご覧ください。
・毎月献立便りをお渡しますので、ぜひお読みください。
*4月下旬にさくら組さんと箸の皮むきを行う予定です。

アスパラとツナのサラダ

- 材料 (大人4人分)
- アスパラガス 8本
 - キャベツ 1/8個
 - 人参 1/2本
 - ツナ缶 1缶
 - ミニトマト 4つ
 - 酢 大1/2
 - 砂糖 小1/2
 - 塩 小1/2
 - 油 小2

- 作り方
- ① アスパラは軸の固い部分をピーラーでむいてから、斜め切りにする。
 - ② キャベツは1cm角、人参は1cm幅に切りにする。
 - ③ 切った野菜をそれぞれ茹で、水分を切る。
 - ④ ミニトマトは1/2に切っておく。
 - ⑤ ①を合わせ、ドレッシングを作る。
 - ⑥ ③と油を切ったツナを合わせた所にドレッシングをかけ、ミニトマトを食卓で完成です。

アスパラは春と秋の穂やがな気候の時に多く出回ります。春のものは甘みが強く、ビタミンCが豊富。秋のものは食物繊維が多く含まれます。栄養時期による味や食感の変化を感じながら炒め物、揚げ物、サラダなど色々な料理に取り入れてみてくださいね。

献立便りでは、毎月テーマに沿ったレシピをご紹介します。今年度は「緑黄色野菜を使用したレシピ」です。

今日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児	517	20	17	301	1.8
幼児	551	21	15	211	2.1