





入園、進級おめでとうございます。春の花が咲き始め、新しい出会いにわくわくする季節となりました。給食では、子ども達にとって楽しみになるような、おいしい給食作りに励んでまいります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。





練馬二葉保育園の給食について



 自園調理の完全調理を実施しています。

 おやつも毎日手作りで。

 旬の食材を取り入れた、季節感のある給食を心がけています。

 昆布や鰹節、煮干しから出汁を取り、清汁やお味噌汁を作っています。



子ども達が元気に健康に大きくなることを願って、給食作りをしています。

栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれ、お友達との食事が待ち遠しくなるような、美味しくてホッとさせる給食作りを目指していきます！



～お知らせ～

◎サンプルケースにその日の給食を展示します。お迎えの際にご覧ください。

◎毎月献立便りをお渡しします。

◎今年度は毎月献立便りで、日本の郷土料理を紹介していきます。

◎28日（水）にこいのぼり献立を行います。



～味噌ポテト～

【大人4人分 材料】

- ・じゃがいも 大きめ2個
- ・小麦粉 100g
- ・水 120cc
- ・揚げ油 適量
- ・味噌 大さじ3
- ・砂糖 大さじ5
- ・酒 大さじ1



A

【作り方】

- ①じゃがいもの皮をよく洗ってから剥く。乱切りにして耐熱ボールに入れラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで火を通す。
- ②火を通している間に A を鍋に入れ火にかけて、味噌ダレを作る。砂糖が溶ければOK。
- ③①に火が通ったら、水で溶いた小麦粉をつけて油で揚げる。既にじゃがいもに火が通っている為、ほんのり茶色になったら取り出す。
- ④器に盛り、味噌ダレをかけたら完成！

みそポテトとは、埼玉県の秩父の郷土料理です。「小昼飯(こぢゅうはん)」と呼ばれる、農作業の合間や小腹が空いた時に食べられていたそうです。本来は食べやすいように串に刺さっていますが、保育園では安全の為に皿に盛って提供します。是非ご家庭でも作ってみてください！

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	550	22.1	15.5	191	2.3
乳児	481	18.7	13.2	189	1.9

4 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 ・ 15 (木)	焼き鳥丼 ほうれん草のごま和え 春雨スープ オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 和風ツナマカロニ	米、マカロニ、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	オレンジ、ほうれん草、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが
2 ・ 16 (金)	白いご飯 煮込みハンバーグ さつまいもサラダ コンソメスープ	牛乳 じゃがいも 牛乳 焼きうどん	米、ゆでうどん、油、砂糖、さつまいも、じゃがいも、りんごジャム	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豚肉(もも)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、マッシュルーム缶、トマト
3 ・ 17 (土)	白いご飯 揚げ餃子 青菜ともやしのナムル 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、ごま油、砂糖、焼酎	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、干しいたけ
5 ・ 19 (月)	白いご飯 かじきのBBQソース ブロッコリーのツナサラダ 春野菜の味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 大学芋	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、かじき、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、にんじん、りんご、サラダ菜、かぼちゃ
6 ・ 20 (火)	野菜たっぷり醤油ラーメン 回鍋肉 オレンジ	牛乳 さつまいも 麦茶 鮭ごはん	中華めん、米、ごま油、砂糖、油、ごま、さつまいも	豚肉(もも)、鶏もも肉、さけ、赤みそ、牛乳	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん
7 ・ 21 (水)	白いご飯 鯖のごま照り焼き 春の肉じゃが 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 黒糖バナナケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、黒砂糖、砂糖、ごま	牛乳、さわら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	オレンジ、たまねぎ、だいこん、バナナ、にんじん、しめじ、サラダ菜、さやえんどう
8 ・ 22 (木)	ボークカレー ひじきと白菜の和え物 ヨーグルトサラダ 清汁	牛乳 さつまいも 牛乳 セサミトースト	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、油、さつまいも、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、パイン缶、もも缶、みかん缶、りんご、もやし、だいこん、ひじき、グリーンピース
9 ・ 23 (金)	ロールパン チキンのソテー トマトソース カリカリベーコン炒め 高野豆腐スープ	牛乳 じゃがいも 麦茶 青菜ご飯	米、ロールパン、小麦粉、砂糖、油、じゃがいも	鶏もも肉、ベーコン、凍り豆腐、牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、エリンギ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、コーン缶、レタス、にんにく
10 ・ 24 (土)	白いご飯 鱈の磯辺揚げ キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、メープルシロップ	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、キャベツ、だいこん、ねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、りんご、あおのり
12 ・ 26 (月)	白いご飯 ローストチキン のりしおポテト 高野豆腐の清汁	牛乳 さつまいも 牛乳 ふわふわきな粉	米、じゃがいも、焼酎、砂糖、油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、きな粉、凍り豆腐	オレンジ、にんじん、トマト、たまねぎ、しょうが、にんにく、あおのり
13 ・ 27 (火)	ミートソーススパゲティー アスパラサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 パンプティング	食パン、スパゲティー、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ウィンナー、無塩バター	オレンジ、だいこん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、かぼちゃ
14 (水)	混ぜご飯 鮭のムニエルカレーソース キャベツのおかか和え 清汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 みそポテト	じゃがいも、米、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、調製豆乳、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、トマト、コーン
28 (水)	こいのぼりご飯 鶏肉のアップルソースがけ 新じゃがとブロッコリーのサラダ ココロ野菜スープ	牛乳 じゃがいも 牛乳 柏餅(ゆり、さくら) カステラ(その他)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、小麦粉、いちごジャム	牛乳、さけ、鶏もも肉、ウィンナー	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、りんご、サラダ菜、グリーンピース、青のり
30 (金)	ロールパン 豆腐ハンバーグ さつまいものりんご煮 コンソメスープ	牛乳 にんじん 牛乳 焼きうどん	ロールパン、さつまいも、うどん、片栗粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、りんご濃縮果汁、キャベツ、コーン缶、サラダ菜

*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。