



# 4月の献立



# 給食だより

安岐保育所 令和6年4月



日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	月	春雨スープ ちりめんそばろ パイナップル 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	おやついりこ 牛乳
2	火	ししゃも天 昆布の炒め煮 ゼリー 牛乳	きなこバナナ 牛乳	かんぱん 牛乳
3	水	ホイコーロー 三色ナムル いちご 牛乳	ハムとにらのチヂミ 牛乳	ウエハース 牛乳
4	木	マカロニのケチャップ和え こぶき芋 オレンジ 牛乳	もちもちチーズ 牛乳	バナナチップス 牛乳
5	金	野菜たっぷり生姜焼き ミニトマト バナナ 牛乳	いちごのスティックケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳
6	土	きつねうどん くもだの 牛乳	お菓子 牛乳	コーンフレーク 牛乳
8	月	ぶた汁 ほうれん草の納豆和え キウイ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
9	火	ぶたミンパワーとんかつ 小松菜の炒め物 パイナップル 牛乳	カルピスゼリー	チーズ 牛乳
10	水	大豆の五目煮 ブロッコリーと桜えびの和え物 バナナ 牛乳	あんころもち 牛乳	プルーン 牛乳
11	木	ハムサラダ 肉団子の甘辛煮 オレンジ 牛乳	ぱりぱりピザ 牛乳	かるやき 牛乳
12	金	魚の Tandori 焼き きのこと枝豆のサラダ わかめスープ メロン	プルーン チーズ ヤクルト	クラッカー 牛乳
13	土	焼き肉丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
15	月	ミネストローネ とんとんサラダ パイナップル 牛乳	カルシウムラスク 牛乳	野菜チップス 牛乳
16	火	切干大根のまんまるがんも たけのこの土佐煮 ゼリー 牛乳	いちご 牛乳	おやついりこ 牛乳
17	水	魚のみそ煮 もやしのごま和え キウイ 牛乳	ココアボール 牛乳	かんぱん 牛乳
18	木	千草和え 貝だくさんみそ汁 バナナ 牛乳	リッツサンド 牛乳	コーンフレーク 牛乳
19	金	くにさきハンバーグ 野菜の変わり和え オレンジ 牛乳	たけのこおにぎり 牛乳	バナナチップス 牛乳
食育の日 ※毎月19日は“食育ごはんの日”				
20	土	きのこスパゲティ チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
22	月	カレーライス 福神漬 いちご 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
23	火	桜えびとコーンのかき揚げ 小松菜の煮浸し パイナップル 牛乳	野菜スティック 牛乳	ビスケット 牛乳
24	水	卵の花和え 砂ずりのソース煮 キウイ 牛乳	ホットケーキピザ 牛乳	ウエハース 牛乳
25	木	ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ メロン 牛乳	黒糖くずもち 牛乳	かるやき 牛乳
26	金	魚のムニエル ひじきの煮物 ミニトマト バナナ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	かんぱん 牛乳
27	土	ちゃんぽん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
30	火	鶏肉のごまがらめ コールスローサラダ キウイ 牛乳	ココアプリン	クラッカー 牛乳

新しいお友達を迎えて新年度がスタートしました。ご進級・ご入園おめでとうございます。こどもたちに“ごはんはおいしくて楽しい時間♪”だと感じてもらえるように、給食の提供や食育の活動を行っていきたいと思います。お子さんの食事や給食のことで気になることがあるときは、担任の先生や栄養士にいつでもお声かけくださいね。今年度もよろしくおねがいします。



## 毎月の行事♪



## 【食育(しょくいく)ごはんの日】はじめます!

毎月19日の“食育の日”をみなさんに知っていただくために、食育おにぎりの日の取組みを2年間実施してきました。今年度からは、【食育ごはんの日】として、おやつだけでなく、給食にも地域でとれたおいしい旬の食材や郷土料理などを提供していきたくて考えています。これまでと変わらず給食だよりには、食育おにぎりの日のレシピを掲載していくので、ぜひご家庭で活用してくださいね。(19日が土曜日やお休みの時は、前の日に実施します)

## たけのこごはん (大人2人・こども2人分)

- 【材料】
- 米 2合
  - たけのこ水煮 100g
  - 鶏肉 100g
  - しょうゆ 大さじ1.5
  - 砂糖 小さじ2
  - 料理酒 小さじ1

- 【作り方】
- ①米をといで、ざるにあげておく。
  - ②たけのこは薄いちょう切り、鶏肉は1cm角に切っておく。
  - ③炊飯釜に、①の米・しょうゆ・砂糖・料理酒を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
  - ④③の上に、かつお節・②のたけのこ・鶏肉を散らして乗せ、炊飯する。炊き上がったら混ぜ合わせる。



### ☆お手伝いポイント☆

- ・お米の上に、たけのこや鶏肉を散らしてみよう!
- ・炊き上がったご飯を混ぜてみよう!

水煮を使用しても手軽に作れます。アクが多いので下茹でがちょっと大変ですが、旬の生たけのこを使うと、やわらかく風味がとってもおいしいです。具と調味料と一緒に鍋で煮て、炊けたごはんにも混ぜこんでもおいしく作れます。



## 今月の食材 ‘たけのこ’



春を代表する食材として新鮮なものは風味が最高においしいです。時期によって、品種は変わりますが、それぞれおいしい食材です。上のやわらかい部分は煮物に、下の歯ごたえのある部分は炒め物など、部位によって使い分けでもおいしく食べられます。

## 毎日あさごはんを食べて登園しましょう!

朝ごはらは、1日の始まりに欠かせないエネルギー源です。脳や体を目覚めさせる働きだけでなく、体を温めたり、生活リズムを整える役割があります。お子さんだけでなく、保護者のみなさんにも大切な朝ごはん。これまで食べる習慣がない方は、ちょっとだけ早起して、まずは、バナナや牛乳、野菜ジュースなど手軽に食べられるものからはじめてみませんか。



前日の夕ご飯で残ったご飯を使って、お子さんとおにぎりを作っておくのもおすすめです!

みんなが好きな納豆を使って…★  
**ほうれん草の納豆和え (大人2人・子ども2人分)**  
 【材料】ほうれん草(小松菜やキャベツでも) 1袋(180g) ・人参 1/2本  
 ・ひきわり納豆 2パック ・納豆のたれ ・しょうゆ 小さじ1 ・ごま油 小さじ1/2  
 【作り方】  
 ①ほうれん草を洗って、3cm幅に切る。人参は皮をむいて、千切りにする。  
 ②①のほうれん草と人参を耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ、600w3分ほど加熱する。冷水にとり、冷めたら絞ってボウルに入れる。  
 ③②のボウルに、ひきわり納豆・たれ・しょうゆ・ごま油を入れ、さっと混ぜ合わせる。

あさごはんにも…★  
**カルシウムラスク (大人2人・子ども2人分)**  
 【材料】食パン(8~10枚切り) 5枚 ・ちりめん 30g  
 ・青のり 5つまみ ・マヨネーズ 大さじ3  
 【作り方】  
 ①ちりめん・青のり・マヨネーズをボウルに入れて混ぜ合わせる。  
 ②食パンを半分の大きさに切り、①を薄く塗る。  
 ③トースターでカリカリに焼く。