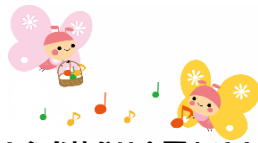




4月の献立



献立は変更になることがあります。

*4月1日(水)より、以上児さんの主食のごはんも保育所で提供しますので、ごはんのお弁当持参は必要ありません。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	水	鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のごま和え いちご 牛乳	石垣もち 牛乳	ビスケット 牛乳
2	木	栄養きんぴら ししゃも キウイ 牛乳	牛乳くずもち 牛乳	チーズ 牛乳
3	金	鶏肉の照り焼き 人参しりしり りんご 牛乳	フルーツグラノーラ 牛乳 未満児: コーンフレーク	かんぱん 牛乳
6	月	肉団子スープ あげとわかめの炒め物 パイン缶 牛乳	切干入りおにぎり 牛乳	クラッカー 牛乳
7	火	ささみフライ ひじきと小松菜のソテー ゼリー 牛乳	きなこバナナ 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
8	水	魚の梅干し煮 ごま酢和え メロン 牛乳	ぱりぱりチーズ 牛乳	ウエハース 牛乳
9	木	ハムサラダ 肉団子のケチャップ煮 キウイ 牛乳	あんだんご 牛乳	野菜チップス 牛乳
10	金	鶏ごぼうつくね ブロッコリーのごま和え オレンジ 牛乳	バナナのスティックケーキ 牛乳	コーンフレーク 牛乳
11	土	焼き肉丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
13	月	豚汁 小松菜の納豆和え メロン 牛乳	ピザトースト 牛乳	バナナチップス 牛乳
14	火	赤魚のカレー揚げ コーンサラダ キウイ 牛乳	スナップえんどう チーズ 牛乳	さつまいも 牛乳
15	水	大豆の五目煮 小松菜のじゃこ炒め オレンジ 牛乳	さくさくクッキー 牛乳	ビスケット 牛乳
16	木	マカロニのケチャップ和え 粉ふき芋 スープ いちご	ハムとにらのチヂミ 牛乳	プルーン 牛乳
17	金	国東ハンバーグ きのこ枝豆のサラダ バナナ 牛乳 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」	キャベツと桜えびのおにぎり 牛乳	チーズ 牛乳
18	土	ちゃんぽん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ゼリー 牛乳
20	月	八宝菜スープ ひじきの佃煮 バナナ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	クラッカー 牛乳
21	火	からあげ コロコロサラダ ゼリー 牛乳	フルーツヨーグルト	ウエハース 牛乳
22	水	千草和え 具だくさんみそ汁 キウイ	じゃがもち 牛乳	かんぱん 牛乳
23	木	肉じゃが かみかみサラダ オレンジ 牛乳	ラスク 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
24	金	鮭のパン粉焼き なめたけ和え もも缶 牛乳	あんサンド 牛乳	コーンフレーク 牛乳
25	土	スパゲティミートソース チーズくだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
27	月	カレーライス 福神漬け メロン 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
28	火	赤魚のあずま煮 ツナサラダ オレンジ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	バナナチップス 牛乳
30	木	キャベツと厚揚げの中華炒め もやし和え物 キウイ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	おやついりこ 牛乳

国東市の特産品を使った★

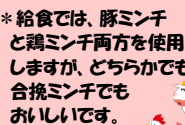
くにさきハンバーグ (大人2人・子ども2人分)

【材料】

- 豚ミンチ 120g ・鶏ミンチ 90g ・木綿豆腐 100g ・玉ねぎ 1/2個 ・人参 1/3本
- 卵 小さめ1個 ・干しひじき 5g ・乾燥しいたけ 1~2枚 ・小ねぎ 1/5束
- パン粉 大さじ3 ・牛乳 大さじ2 ・ナツメグ(あれば) 少々 ・塩こしょう 少々
- ケチャップ 大さじ2 ・ウスターソース 大さじ1 ・みりん 小さじ1

【作り方】*乾燥しいたけと干しひじきは水につけて戻しておく。木綿豆腐はざるにあげて水切をする。

- ①玉ねぎと人参と戻した乾燥しいたけはみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに、豚ミンチ・鶏ミンチ・水切した豆腐・①の玉ねぎ・人参・しいたけ・小ねぎ・パン粉・牛乳・戻した干しひじき・塩こしょう・ナツメグを入れて、粘り気が出るまでよくこねる。
- ③6等分にして、中央に熱したフライパンに入れて焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、水大さじ2を入れて、ふたをして蒸し焼きにする。竹串などをさして、透明な汁が出たら焼けています。取り出す。
- ④フライパンに残った油を軽くふき取り、ケチャップ・ウスターソース・みりんを入れ、さっと煮立たせてお皿に盛りつけたハンバーグにかける。



*給食では、豚ミンチと鶏ミンチ両方を使用しますが、どちらかでも、合挽ミンチでもおいしいです。

地域の食材:



給食だより

安岐保育所 令和8年4月



ご進級・ご入園おめでとうございます。子どもたちに'食べることは楽しいことだな'と思ってもらえるように、毎日の給食を通して伝えていきます。

毎日の始まりは朝ご飯からです。早寝・早起きを心掛け、簡単なものでもよいので、大人も子どもも食べる習慣をつけて、毎日元気に登園してきてくださいね。

今月の行事♪



毎月19日は【食育(しょくいく)ごはんの日】です!

食育基本法などにより、毎月19(いく)日の語呂合わせで食育の日として、国東地域公立保育協議会食育研究会の中で、みなさんにもっと知ってもらうために、毎月19日を食育ごはんの日として、昼食やおやつに郷土料理や、地域でとれた旬の産物などを使った料理やおにぎりを提供しています。この日に提供するメニューのレシピは給食だよりに掲載しますので、毎日の食事の参考にされてみてはいかがでしょうか。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します!ぜひお子さんと一緒に作ってみてください☆

キャベツと桜えびのおにぎり (大人2人・子ども2人分)

【材料】

- ごはん お茶碗4杯分
- キャベツ 2枚(100g)
- 桜えび 6g
- ごま油 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- いりごま 小さじ2

【作り方】

- ①キャベツは少し太めで短めの干切りにする。耐熱皿に入れ、ラップをかけて1分半、キャベツがしんなりするまで加熱し、荒熱が取れたら水気を絞っておく。
- ②桜えびをフライパンで乾煎りし、香ばしくてよい香りがしてきたら火を止める。
- ③ボウルに、①のキャベツと②の桜えび・ごま油・塩・いりごまを入れてさっと混ぜ合わせ、温かいごはんを入れて、さっくり混ぜ合わせておにぎりにする。



〈お手伝いポイント②〉

・ごはんをまぜておにぎりをつくろう!



やわらかくみずみずしいのが特徴の春キャベツ。ふんわり巻いて持ったときに軽いものを選びとおいしいです。切ったものではなく、1玉で買って葉をはかしながら使っていくと、長く使えます。サラダなど生食で食べるのがおすすめです。



今月の食材 '春キャベツ'



皮膚や血管の老化を防いだり、風邪などから守る免疫力を高めるビタミンCや、胃の粘膜を修復してくれるビタミンUが豊富です。どちらの栄養素も加熱すると壊れてしまうので、生で食べるのがおすすめ。やわらかい春キャベツは子どもたちも食べやすいです。

朝ごはんは一日のスタートボタン!

朝、時間がないから朝食を抜いていませんか?朝ご飯をたべないと、午前中、からだは動いていても頭はぼんやり...ということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。ごはんなどの主食を食べると、脳のエネルギー源になるぶどう糖となって、朝から集中できます。毎日食べる習慣がない人は、まずはバナナとヨーグルト、前の日に残ったご飯をおにぎりにしておいたものなど、手軽に食べられるものから始めてみましょう。

参考: 農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット

ちょっと時間のあるお休みの日の朝ご飯に...

ホットケーキピザ

【材料】9号カップ8個分

- ホットケーキミックス 150g ・牛乳 120ml
- ウイナー 2本 ・ミニトマト 8個 ・チーズ 30g
- とろけるチーズ 30g ・ピーマン 1個 ・ケチャップ 30g

【作り方】

- ①ウイナーは、5mm幅くらいの輪切り、ミニトマトは半分に切る。ピーマンはヘタと種を取り千切りにする。ボウルに、ホットケーキミックス・牛乳を入れ混ぜ合わせ、チーズを入れて混ぜる。
- ②①の生地をアルミカップに分けて入れて、ウイナーとミニトマトを飾り、ケチャップをかけて、オーブントースターで20分程度、火が通るまで焼く。

*火が通る前に焦げそうときは、アルミ皿を乗せる。

