

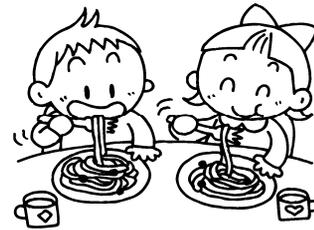


平成24年4月給食献立予定表

あゆみ保育園

入園・進級おめでとうございます。

日増しに暖かくなり、春風が快い季節となりました。保育園でも八重桜の咲く頃にお花見弁当を桜の木の下で食べる予定となっております。今月は、ご家庭でも食べ慣れているようなメニューを中心に、また旬の筍やふき、アスパラなどを取り入れました。旬の食材の栄養指導も行っていききたいと思います。また、地元野菜を取り入れながら、安全でお子様に喜んで頂けるような給食を提供していききたいと思います。



◎乳児は水分補給として、毎日10時頃に牛乳やヨーグルトと一口お菓子などの提供があります。

♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食) 3時全員	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	ハムきゅうりサンド プロバンス風豆腐 南瓜のサラダ ヨーグルト アスパラと玉ねぎのスープ	マヨネーズ マーガリン 食パン 三温糖 精白米	ハム 豆腐 豚肉 ヨーグルト チーズ	胡瓜 玉ねぎ 人参 トマト 缶 南瓜 アスパラ ほうれん草 わかめ たくあん 果物	麦茶 たくあん ♥チーズおむすび	
3	火	ふりかけご飯 カレイの照り焼き ひじきのさっと煮 そうめん汁 デザート	精白米 三温糖 そうめん 薄力粉 パター コーンフレーク	卵 カレイ なたと 味噌 牛乳	ひじき 人参 もやし ピーマン 長ネギ ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥コーンフレーククッキー	
4	水	カレーライス ささみカツ レタスとわかめの和風サラダ デザート	精白米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 パターロール 三温糖	豚肉 ささみ 卵 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ 福神漬 レタス 胡瓜 わかめ 果物 みかん缶	牛乳 ♥クリームサンド	
5	木	卵うどん はんぺんのチーズ揚げ アスパラと人参のごま和え デザート	うどん 薄力粉 パン粉 油 ごま 三温糖 パター オリーブ油	卵 はんぺん チーズ 牛乳	長ねぎ 人参 玉ねぎ アスパラ ほうれん草 果物 パセリ	牛乳 ♥ごまスティック	
6	金	胚芽米入りご飯 豚肉と筍の煮物 納豆とほうれん草の和え物 デザート じゃが芋といんげんの味噌汁	精白米 胚芽米 三温糖 薄力粉 こんにやく じゃが芋	豚肉 納豆 味噌 牛乳 卵	筍 人参 玉ねぎ いんげん ほうれん草 干し椎茸 果物 マーメレードジャム	牛乳 ♥マーメレードの蒸しケーキ	
7	土	入園・進級式 入園・進級おめでとうございます。					
9	月	バターロール じゃが芋のオープン焼き コーンサラダ 野菜スープ デザート	バターロール じゃが芋 薄力粉 パター 精白米 マヨネーズ パン粉 油	豚肉 牛乳 チーズ 卵	玉ねぎ 人参 コーン缶 胡瓜 キャベツ 長ネギ もやし 果物 ほうれん草	牛乳 ♥ライスボール	
10	火	胚芽米入りご飯 豚肉の生姜焼き 白和え かんぴょうの味噌汁 デザート	精白米 胚芽米 ごま 三温糖 こんにやく うどん	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 ほうれん草 かんぴょう 果物 ピーマン キャベツ	麦茶 ♥焼きうどん	
11	水	ツナの和風スパゲティ アスパラのキッシュ シーザーサラダ わかめとコーンのスープ デザート	スパゲティ 油 三温糖 パター 食パン オリーブ油 マヨネーズ じゃが芋 薄力粉	ツナ缶 卵 牛乳 チーズ ベーコン しらす干し	玉ねぎ ほうれん草 干し椎茸 アスパラ 人参 レタス 果物 長ネギ わかめ コーン缶	牛乳 ♥しらすスティック	
12	木	わかめご飯 青菜と麩の味噌汁 かじきまぐろのケチャップ炒め 切干大根の甘酢和え デザート	精白米 三温糖 麩 食パン マーガリン	かじき 味噌 牛乳 卵	わかめ 玉ねぎ 人参 胡瓜 いんげん 切干大根 小松菜 果物	牛乳 ♥フレンチトースト	
郷土料理	13	金	椎茸ご飯 チキン南蛮 せんきゃべツ ミノマト ☆れんこんのすり流し汁 デザート	精白米 薄力粉 三温糖 マヨネーズ	油揚げ 鶏肉 卵 味噌 えび	椎茸 人参 胡瓜 キャベツ ミノマト れんこん 長ネギ 果物 レタス	麦茶 ☆♥レタス巻き
14	土	28	黒糖ロール ソーセージの衣揚げ 人参サラダ キャベツのスープ デザート	黒糖ロール 薄力粉 ごま油 じゃが芋	ウインナー 卵 牛乳	人参 ほうれん草 コーン缶 キャベツ 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ふかし芋
16	月	ポテトサラダサンド もやしと青菜のスープ かじきまぐろのグリル焼き デザート キャベツとハムのソティ	バターロール じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉 パン粉 油 三温糖 ごま	かじき 卵 ハム スキムミルク 小魚	人参 胡瓜 パセリ キャベツ もやし 小松菜 果物 玉ねぎ	スキムミルクティ 菓子・小魚	
17	火	骨太チャーハン シーチキンのみそ焼き 中華風サラダ しめじとえのきのスープ デザート	精白米 油 三温糖 春雨 ごま油 食パン	しらす干し 桜海老 ツナ缶 鶏肉 味噌 卵 牛乳 きな粉	小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 胡瓜 しめじ 果物 人参 えのき	牛乳 ♥きな粉揚げパン	
誕生会	18	水	山菜おこわ スティックソーセージ 筍とごぼうのきんぴら 常夜汁 デザート	精白米 もち米 パン粉 三温糖 食パン パター ごま そうめん	豚肉 鶏肉 ハム 卵 生揚げ 味噌 牛乳 チーズ	ぜんまい わらび 筍 干し椎茸 ごぼう 玉ねぎ グリンピース 缶 コーン缶 人参 ほうれん草 果物 青のり 小松菜	麦茶 ♥にゅうめん
19	木	手打ちたぬきうどん 納豆の天ぷら アスパラとしめじのサラダ デザート	うどん 薄力粉 油 ごま 三温糖 パター	納豆 しらす干し 牛乳 卵 生クリーム	小松菜 人参 玉ねぎ 果物 あさつき コーン缶 青のり しめじ 干し椎茸 アスパラ	紅茶 ♥お楽しみケーキ	
20	金	☆手作りいちごジャムサンド 豆腐入りナゲット 生野菜★ 人参ポタージュ デザート	食パン 片栗粉 薄力粉 三温糖 精白米 マヨネーズ	豆腐 鶏肉 卵 チーズ 牛乳 ツナ缶	いちご ミノマト レタス 胡瓜 アスパラ 人参 玉ねぎ 果物 コーン缶 グリンピース	牛乳 ♥ごはんおやき	
21	土	みそうどん 岩石揚げ もやしとかにかまの和風和え デザート	うどん さつま芋 薄力粉 三温糖 油 マヨネーズ 食パン マーガリン	豚肉 味噌 大豆 卵 かにかま 牛乳	玉ねぎ 人参 筍 小松菜 ひじき もやし 果物	牛乳 ♥シュガートースト	
25	水	ふき入り混ぜご飯 高野豆腐のオランダ煮 デザート じゃこでレタスサラダ ニラ玉汁	精白米 三温糖 片栗粉 油 じゃが芋 薄力粉 食パン パター ごま	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 じゃこ 卵 牛乳 チーズ	ふき 干し椎茸 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 胡瓜 なら キャベツ 果物 青のり	牛乳 ♥カルシウムラスク	
こどもの日メニュー	27	金	いなり寿司 魚の錦揚げ ほうれん草ののり和え むらくも汁 デザート	精白米 三温糖 ごま 油 薄力粉 白玉粉	油揚げ あじ 卵 豆腐 小豆	人参 コーン缶 ほうれん草 グリンピース 缶 のり 長ネギ 果物	緑茶 ♥柏餅

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

栄養指導は、週一回、食材や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	545kcal	18g	16g
平均	545kcal	19g	17g



4月給食だより

あゆみ保育園

園長 江郷 茂男



ご入園・ご進級

おめでとうございます。

今月からは新しいお友達が入園して、賑やかになるのが楽しみです。新入園児さんも、あゆみ保育園に早く慣れて、給食の時間が楽しみになってくれればと思います。進級児さんは、これからもいろいろな食材に挑戦して欲しいと思います。



給食の目標

4月 給食に慣れ楽しく食べる

○給食に慣れ、楽しく食べられるように4月のご家庭で食べ慣れている献立になっています。

○食前の手洗い・うがいを忘れずにしましょう。

4月の行事予定

25日(水)お誕生日会 幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。翌日に手作りケーキを提供します。

27日(木)こどもの日メニュー 子供の日にちなんだ給食とおやつは手作りの柏餅を提供します。

☆ 郷土料理 ☆

今年度は、全国の様々な郷土料理を給食に取り入れていきたいと思ひます。郷土料理というと、ふるさとの味、あばあちゃんの味などなんだか懐かしい思いがこみあげてきますね。自然の恵みの中で採れた農作物を主に使い、地域の味として古くから守り作られてきた郷土料理。気候や風土に合わせ、漬ける・乾燥させるなど土地の人々の知恵と工夫で保存食となり受け継がれてきました。自分の生まれた土地以外の場所にも素晴らしい郷土料理があることを伝えていきたいと思ひています。もちろん毎日の給食には、武蔵村山の地元野菜を多く取り入れ、手打ちうどんも毎月提供していきます。



今月の郷土料理

第一回目は、「宮崎県」です。



- 宮崎県は温暖多雨の気候が椎茸の生産に適し、大分県と並んで全国有数の特産地です。
- チキン南蛮・・・揚げた鶏肉を酢とタルタルソースで味付けしたもので、宮崎県延岡市発祥の料理。当初は衣を付けて揚げた鶏肉を甘酢にさっと浸したもので、「魚の南蛮漬け」のようである事から「南蛮」と名付けられたとされています。
- レタス巻き・・・レタスや海老、マヨネーズを使った太巻き（巻き寿司）。宮崎市松山町にある老舗の寿司屋が発祥とされています。

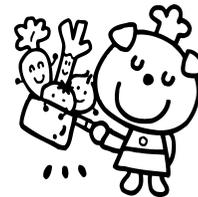
チキン南蛮のレシピ

<材料> (4人分)

- ・鶏もも肉 (または胸肉) 2枚
- ・卵 1個
- ・小麦粉 適量
- ・揚げ油
- (甘酢)
- ・酢 120cc
- ・砂糖 大3
- ・塩 小1
- (タルタルソース)
- ・卵 (ゆでる) 1個
- ・マヨネーズ 大4
- ・みりん 大1
- ・醤油 大1
- ・ピクルス 適量

<作り方>

- 1、甘酢用の調味料を全て鍋に入れ、一度沸騰させたら、火を止めて室温に置いておきます。
- 2、ゆで卵、ピクルスをみじん切りにし、マヨネーズを混ぜて、タルタルソースを作ります。
- 3、鶏肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉と卵を混ぜた衣につけて、180℃の油で揚げます。
- 4、鶏肉が揚がったら、熱々のうちに甘酢につけます。タルタルソースをのせてできあがりです。



給食担当より

あゆみ保育園のブログに、毎月の誕生日会のケーキやお勧めレシピ、栄養指導の様子などをのせていますので、ご覧下さい。

給食について質問などありましたら、いつでもお気軽にお声掛けください。

安全でおいしくお子様に喜んで頂けるような給食作りを目指してまいります。どうぞよろしくお願い致します。旬の食材を取り入れ和食の良さ、日本古来の習慣・風習を継承していきたいと思ひます。またお子様達に食に興味を持ってもらうために、毎週1回幼児クラス対象に栄養指導を行なっています。主に旬の食材などを見せ、触れさせ、五感の発達や身体への役割を理解できるように工夫していきたいと思ひます。