

# ふたばの食 4月

		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	金	三色丼 大根サラダ 一口ゼリー	牛乳 パイ菓子	いちご	441	16.6	13.4	71.9	1.1
2	土	炊き込みご飯 味噌汁	牛乳 ビスケット	せんべい					
4	月	鶏の甘酢あん和え ひじきの五目煮 清まし汁	スキム ホットケーキ	ビスケット	460	19.7	16.9	58.1	1.6
5	火	花型チキンライス フランクフルト ごま和え とうもろこし オレンジ 青りんごゼリー	牛乳 フルーツパン	カステラ	397	12.3	14.9	56.1	1.7
6	水	鶏のからあげ ポテトサラダ たこウインナー カニ入り卵スープ いちご	マスカットゼリー	バナナ	596	15.7	36.3	53.6	2.0
7	木	白身フライ ナポリタン ブロッコリー 味噌汁	お茶 お好み焼き	スティックパン	624	23.1	21.5	88.0	1.3
8	金	カレーライス ツナサラダ	スキム ラスク	かりんとう	550	12.5	24.9	77.1	2.3
9	土	チャーハン スープ	牛乳 クラッカー	せんべい					
11	月	チキンカツ ビーフンサラダ 味噌汁	冷しうどん	りんご	507	22.2	19.4	61.6	1.0
12	火	ちらし寿司 袋煮 フルーツサラダ かぼちゃ煮 清まし汁	牛乳 大学芋	くろ棒	513	16.1	16.2	81.0	2.0
13	水	ソーセージ入りかき揚げ スパゲティサラダ わんたんスープ オレンジ	プリン	ビスケット	475	10.3	20.5	63.9	0.9
14	木	鮭の照り焼き うす揚げときゅうりのゴマ醤油和え ラーメン汁	牛乳 みたらし団子	ヨーグルト	427	23.6	11.7	58.1	1.4
15	金	ソースカツ丼 中華もやしサラダ いちご	スキム せんべい	ウエハース	455	14.0	17.2	63.5	1.1
16	土	カレーライス サラダ	牛乳 ビスケット	クラッカー					
18	月	切干煮 ミニ串 わかめとしらすの酢の物 麦とろ麺汁	フルーツ白玉	ビスケット	490	17.3	13.9	74.9	2.7
19	火	わかめご飯 ちくわの磯部揚げ 芋天 豚しゃぶサラダ ニラ玉スープ	スキム マフィンケーキ	チーズ・他	487	14.4	16.6	72.2	1.8
20	水	肉じゃが煮 ひじきと切干の和風サラダ 餃子スープ	ヨーグルト	ミルクパン	456	13.4	14.4	73.2	1.0
21	木	あじの南蛮漬け 未満児：白身フライ マセドアンサラダ 団子スープ	牛乳 コロケパン	芋かりんとう	462	18.8	19.3	53.9	1.2
22	金	ハヤシライス 豆もやしナムル	スキム くろ棒	ごませんべい	435	9.5	14.9	68.6	2.0
23	土	チキンライス スープ	牛乳 せんべい	ビスケット					
25	月	鶏のオーロラ和え きゃべつのゆかり和え 芋煮 うどん汁	お茶 よもぎおはぎ	麩菓子	499	18.0	18.7	66.3	2.0
26	火	炊き込みご飯 じゃがのそぼろ煮 ミニ春巻き けんちん汁	スキム マカロニ安倍川	野菜チップス	574	22.1	17.1	84.0	1.9
27	水	揚げしゅうまい いんげんとコーンのマヨ和え 厚揚げ煮 白菜とベーコンスープ	バナナ	クラッカー	601	20.7	30.4	65.0	2.3
28	木	鯖の味噌煮 じゃが芋のカレーきんぴら 清まし汁	牛乳 扇バーム	いちご	373	15.9	10.0	59.2	1.9
30	土	親子丼 味噌汁	牛乳 ビスケット	せんべい					

## ～新生活のスタート

食を営む力を一緒に育んでいきましょう～

二葉保育園では”楽しく食べる””命ある物をいただいて体ができている”という2つの柱を軸に、「健康な体づくりの知識」や「食文化を知る体験・マナー」を伝えています。新年度がスタートして、給食室のガラス越しに「きょうはなにかな…」と作る様子を眺めて「いい匂い」と楽しみにしている子ども達。「待っていてね！おいしい給食作るよ！」子ども達が「おいしい」と食べる様子は、作っている私たちの何よりの励みです。今年度もよろしくお祈りします。

- ・ 曜日に色がぬられている日は、3歳以上児の主食がいない日です。
- ・ 栄養価は三歳以上児の平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。
- ・ 未満児（さくらんぼ・さくら組）の午前のおやつは、牛乳とエネルギー補給の内容で行っています。
- ・ 玄関に当日の献立を展示していますが、ひまわり組の量になっています。
- ・ 献立は都合により変更することがあります。

### 先月のパンバイキングの様子

さくらんぼ組は初めての選ぶ給食でした。2つある中でどっちがいい？と聞くと、全員がこっちと指をさして食べたいパンを選んでいました。未満児の人気はウインナー！以上児は5種類からのパンバイキングで、チョコパンと帽子パンと甘いのも人気でした☆



こっち！



### 〈ひじきと切干の和風サラダ〉 栄養満点の噛みごたえのある一品☆

切干大根60g 乾燥ひじき適量 きゅうり1本  
ロースハム5枚  
サラダ油10g 酢30g 淡口しょうゆ10g 砂糖8g

- ①切干大根とひじきは水につけて戻しておく
  - ②きゅうりは薄切りにして塩もみする
  - ③ハムは細切り
  - ④水で戻した切干大根をしぼり、食べやすいように大きさに刻んでおく
  - ⑤しぼったひじきときゅうり ハム 切干大根を合わせて、調味料で味付けをする
- ※園では「かみかみサラダ」と呼ばれています

★切干大根の辛味を消したいときは、オープンのスチーム機能を利用したり、3分ほど蒸すと辛味がなくなります。