

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	k e n e r g y	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 あられ	ビスケット					
3	月	揚げ鶏の甘酢あん和え れんこんの味噌マヨ和え 法菜の清まし汁	お茶 きつねうどん	麩菓子	381	15.9	9.0	60.3	2.0
4	火	揚げご飯 串揚げ じゃが芋と人参のカレー きんぴら 味噌汁	スキムミルク あられ	バナナ	442	11.8	14.5	70.3	1.3
5	水	おみやげ	牛乳 あられ						
6	木	鯖の切り焼き マカロニサラダ 豆乳汁	牛乳 あられ	かりん糖	439	14.1	15.9	62.2	1.8
7	金	二葉ドッグ いかと野菜の味噌マヨ和え カニ入り卵スープ	牛乳 フルーツパン	せんべい	434	7.7	32.8	29.2	1.8
8	土	牛丼 サラダ 味噌汁	牛乳 クッキー	ビスケット					
10	月	春巻き ビーフンサラダ クリームシチュー	スキムミルク ジャムサンド	せんべい	477	19.9	14.4	68.5	0.3
11	火	カレーライス ツナサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	サブレ	463	12.8	16.2	73.0	1.8
12	水	ポークビーンズ フランクフルト スナックえんどう 清まし汁	マスカットゼリー	蒸しパン	477	19.7	19.6	59.0	1.9
13	木	白身フライ スパナポリタン ブロッコリー 味噌汁	お茶 いなり寿司	芋かりんとう	526	19.8	12.4	86.1	1.2
14	金	三色丼 もやしのナムル いちご	牛乳 あられ	カステラ	398	17.5	8.9	69.4	0.8
15	土	きつねうどん 煮物	牛乳 クッキー	クラッカー					
17	月	チキンカツ 豚しゃぶサラダ コンソメスープ	スキムミルク クッキー	くろ棒	490	14.1	21.2	51.6	1.3
18	火	肉うどん 大豆サラダ	スキムミルク マカロニ安倍川	ごませんべい	354	13.9	16.5	42.5	2.0
19	水	酢豚 ごぼうサラダ ラーメン汁	プリン	クリームパン	437	14.0	12.5	68.4	1.3
20	木	白身天ぷら うす揚げときゅうりのごま醤油和え 田舎汁 かぼちゃ煮	スキムミルク パイ菓子	バナナ	558	22.2	26.4	63.5	1.2
21	金	ソースカツ丼 きゅうりとコーンのマヨ和え いちご	牛乳 フランスパンジャム	クラッカー	457	12.2	19.9	59.4	1.0
22	土	焼きそば 味噌汁 果物	牛乳 くろ棒	ビスケット					
24	月	五目ビーフン 鶏の甘辛揚げ かきたま汁	お茶 おにぎり	鈴カステラ	466	20.1	16.7	61.9	1.3
25	火	他人丼 法菜と白菜のごま和え 一口ゼリー	牛乳 ホットケーキ	かりん糖	352	11.7	7.3	61.4	0.8
26	水	かき揚げ 厚揚げ 人参きんぴら レタススープ	ヨーグルト	クリームパン	460	18.3	18.6	58.2	1.9
27	木	赤魚煮 春雨の酢の物 味噌汁	スキムミルク クレープ	りんご	320	15.3	4.7	53.7	1.2
28	金	炊き込みご飯 串カツ パンプキンサラダ 団子スープ	牛乳 扇バーム	サブレ	558	23.9	21.6	73.7	1.4

～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”と”命ある物をいただいて体ができている”という2つの柱を目標に、「健康な体づくりの知識」や「食文化を知る体験・マナー」も伝えています。進級したてのこの時期、手洗い、お弁当箱の用意・座る場所決めなど「いただきます」の前にもクラスの特徴がでています。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…」と作る様子をながめに来る子どもたち。お腹が空いているのかな…? 「待っていてね!おいしい給食作るよ!」子どもたちの目は、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。



〈ふたばドック〉

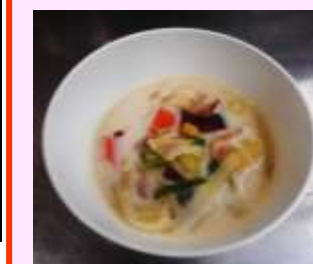
昨年3月のアンケートでリクエストいただいた、ふたば保育園オリジナルメニューです。まるめたり、ソースに絡めたりはお子さんでもできるので、家族でたのしくチャレンジしてみてください。



材料:薄切り豚肉 ごはん パン粉 薄力粉 卵 コンソメ
ウスターソース 砂糖 ケチャップ バター

- ①米とバターとコンソメを入れて炊飯する。ケチャップソースで味付けする。俵型のおにぎりを作り、豚肉を巻き付ける
- ②鍋で、ウスターソース、コンソメ、ケチャップ、砂糖を煮しておく
- ③①に衣・パン粉をまぶして、ゆっくり揚げて②で煮絡める

〈豆乳汁〉 保育園で定番の具沢山のお汁です☆



ベーコン…1センチに切る ごぼう…さがきに
人参・大根…厚めのいちよう切り ねぎ…輪切り
さつま芋…皮付きの厚めのいちよう切り
調整豆乳・味噌・だしの素を用意しましょう

- ①油でベーコン、人参、ごぼうを炒める
- ②大根をゆでておく
- ③1に水をひたひたまで入れて、ゆでた大根、さつま芋を入れます。
- ④煮立ったら、あくをとり、豆乳をいれます。
- ⑤だしの素、みそで味付けをして、ねぎを入れます

ポイントは豆乳をいれたら煮すぎない!