

日	曜	昼食の献立	3時のおやつ	栄養メモ
15	火	ごはん 大根とみつばのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き(ねぎ) 春キャベツとみかんのサラダ(きゅうり レーズン)	抹茶蒸しパン・牛乳 (小麦粉 牛乳)	<p><旬の食材> うど ふき キャベツ グリンピース たけのこ 菜の花 いら 絹さや スナッペンとう 玉ねぎ みつば カレイ 鯛 ワカメ いちご はっさく</p> <p><行事予定> ・24日(木) 子どもの日のつどい </p> <p>～お願いとお知らせ～</p> <p>★献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。ご不明な点がございましたら、担任または栄養士までお知らせください。</p> <p>★アレルギー児の変更に伴い、米粉は小麦粉へ、豆乳製品は乳製品へ切り替えていきます。在庫の都合により、4月は記載の原材料と異なる場合があります。</p> <p>★果物の提供について、ガイドラインをもとに下記のように提供をしていきます。 ・0.1歳児クラス…誤嚥や窒息に繋がりがやすいりんごや梨などは、加熱した状態で、おやつ時のみ使用します。 ・2歳児クラス……上下の奥歯が生えて、食べ物のすりつぶしが可能になり、咀嚼力が増大する2歳半頃(10月頃)を目安に、昼食時の果物全般の提供を始めます。</p>
16	水	ごはん 白菜とまいたけのスープ 白身魚のカレーあんかけ(チンゲン菜 玉ねぎ コーン) 温野菜(人参 ブロッコリー)	さつま芋餅のごま揚げ・牛乳 (片栗粉)	
17	木	パン えのきとコーンのスープ 果物 ポークビーンズ(玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ケチャップ ソース) バイクドジャガ(パセリ)	たけのこごはん・麦茶 (鶏肉 人参 青のり)	
18	金	ゆかりごはん なめこ汁(あさつき) おからハンバーグ(豚肉 ひじき 豆腐 玉ねぎ 人参 牛乳) いんげんのおかか和え(人参)	フルーツ入りゼリー・麦茶 (オレンジジュース みかん缶 ゼラチン)	
19	土	鮭チャーハン(ねぎ ピーマン コーン) 玉ねぎとワカメのスープ ブロッコリーのサラダ(人参 ツナ)	いちごジャムサンド・牛乳 (パン)	
21	月	ごはん 花麩とみつばのすまし汁 豚肉とうどの炒め物(小松菜 人参 ねぎ) たくあん(0.1歳児;大根の煮物) 果物	蒸かしじゃがが芋・牛乳 (マヨドレ)	
22	火	玄米ごはん チンゲン菜とねぎのみそ汁 かじきまぐろの香り焼き(にんにく しょうが) 切干大根のサラダ(ツナ きゅうり 人参)	ナポリタンスパゲティ・麦茶 (無添加ウイナー 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ トマト)	
23	水	ピースごはん キャベツとしめじのみそ汁 厚揚げと春野菜の煮物(ふき 人参 たけのこ 大根 絹さや) 果物	鮭おにぎり・麦茶 (ごま)	
24	木	黒米ごはん(ごま塩) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	10日; サブレ・牛乳 (小麦粉 バター)	
		焼き鳥(ねぎ) ひじきの煮物(人参 豚肉 大豆 いんげん) 果物	24日; こいのぼりサブレ・牛乳 (小麦粉 バター ココア)	
25	金	カレーライス(豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 にんにく しょうが 牛乳) 豆腐とニラのスープ 春雨サラダ(人参 キャベツ 無添加ハム きゅうり マヨドレ)	フルーツヨーグルト・クラッカー・麦茶 (白桃缶 バイン缶 いちご)	
26	土	ちゃんぽんうどん(豚肉 白菜 たけのこ 人参 ちくわ 絹さや 牛乳) さつま芋とりんごの甘煮(レーズン)	おかかおにぎり・麦茶 (かつお節)	
28	月	ごはん ワカメとえのきのみそ汁 鮭の磯辺焼き おからの煮物(人参 ねぎ 鶏ひき しいたけ いんげん) 果物	ツナカレートースト・牛乳 (パン 玉ねぎ マヨドレ パセリ)	
30	水	ワカメごはん もやしとニラのスープ 厚揚げのチャンプル(豚肉 人参 小松菜 ねぎ しいたけ) トマト(0.1歳児;皮むき)	パインケーキ・牛乳 (小麦粉 牛乳 バター レーズン)	

【今月のレシピ紹介】 豚肉とうどの炒め物

◎材料(4人分)
 ・豚肉 400g <調味料>
 ・うど 1本(200g) ・みそ 大さじ1~
 ・人参 1/3本 ・砂糖 大さじ1~
 ・ねぎ 1/2本 ・しょうゆ 大さじ1/2
 ・小松菜 1/2束 ・みりん 小さじ1

◎作り方
 ①豚肉は3cm幅、うど&人参は短冊切り、ねぎは縦半分にしたものを斜めに薄切り、小松菜は食べやすい大きさに切る。(うどは変色防止のため酢水につけておく)
 ②調味料を合わせておく。
 ③分量外の油をフライパンにひいて肉を炒め、火が通ってきたら人参・うど・ねぎも加えて炒める。
 ④小松菜を加えてさっと炒めたら、②の調味料で味付けをして完成。



☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用のマヨドレを使用します。
 ☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。
 ☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。
 ☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽いおやつと麦茶を提供します。

【今月の平均栄養量】
 幼児: 熱量452kcal たんぱく質18.3g 脂質12.7g 塩分1.6g
 乳児: 熱量392kcal たんぱく質16.2g 脂質12.0g 塩分1.3g

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。

