

給食だより4月号

平成31年 4月 1日 ひがし保育園

入園・進級おめでとうございます！！
桜がちらほら咲きはじめ、春らしくなってきました。
新しいお友達を迎え、今年度のスタートです。
給食室も安全でおいしい給食作りを心がけ、食に興味を持って、
楽しい食事ができるようにお手伝いしたいと思います。



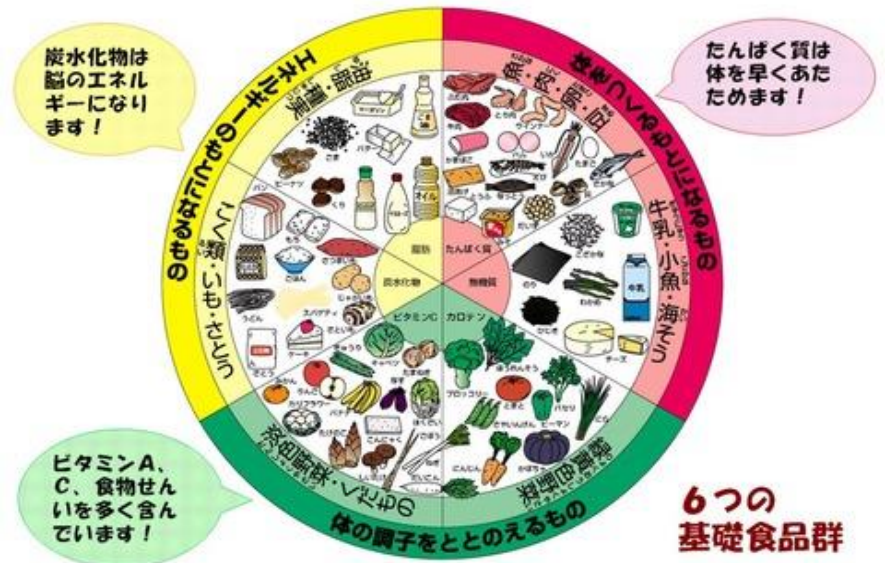
「三色食品群」

三色食品群は、食材をからだへの作用ごとに

血や肉や骨をつくる「赤」、
熱や力になる「黄」、
からだの調子を整える「緑」の3種類に色分けするというもの。

ひがし保育園の献立表では、給食の見た目で分かりやすい食材を簡単に、この「三色食品群」に添ってグループ分けをしました。

ご家庭でも、お子様と一緒に表や献立を見ながら、食べ物が体にどんな栄養を与えてくれるのかなどお話されてみてはいかがでしょうか！



<今月のレシピ>

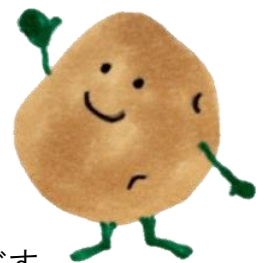
じゃが丸くん

< 材料 (5人分) >

じゃがいも	200g
塩	0.5g
片栗粉	10g
マーガリン	10g
青のり	0.01g

< 作り方 >

- ① じゃがいもは皮をむいてゆでる。
熱いうちに塩、片栗粉、マーガリン、青のりをまぜてつぶす。
- ② ①を小判型にする。
- ③ フライパンを熱し、②を並べて両面を色よく焼けば出来上がり！！



オイスター炒め

< 材料 5人分 >

牛肉	200g
ピーマン	100g
人参	50g
玉ねぎ	300g
ヤングコーン	100g
土生姜	7.5g
オイスターソース	35g
濃い口しょうゆ	15g
食塩	1.5g
油	5g

< 作り方 >

- ① オイスターソース、しょうゆ、食塩を混ぜ合わせておく。
- ② 牛肉、野菜を食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 油をしいて、牛肉を炒める。
- ④ 牛肉に火が通ったら、野菜を加えて炒める。
- ⑤ ①と生姜汁を加えて炒めて出来上がり！！



4月献立表

ひがし保育園

☆ 季節のメニュー

日 (曜)	おやつ 10時	献立	おやつ	あか	き	みどり
				血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (月)	牛乳 ブルー	ツナピラフ コンソメスープ キャンディーチーズ	牛乳 果物(バナナ) ビスコ	牛乳、チーズ、ツナ、卵	ピラフ、ビスコ	人参、玉ねぎ、ほうれん草、ブルー、バナナ
2 (火)	牛乳 トマト	鯖のおろしがけ ゆかり和え(もやし) ご飯 味噌汁(とうふ・人参・わかめ)	牛乳 煮干 そら豆の塩茹☆	牛乳、鯖、豆腐、煮干	ご飯	トマト、もやし、人参、わかめ、大根、そら豆
3 (水)	牛乳 オレンジ	鶏肉のごまだれ焼き 里芋の煮物 ご飯 清汁(白菜・人参・ねぎ)	牛乳 キャンディーチーズ 動物ビスケット	牛乳、チーズ、鶏肉	ご飯、里芋、ビスケット	オレンジ、ごま、白菜、人参、ねぎ
4 (木)	牛乳 りんご	鯖のんにくしょうゆ焼き 和風マヨネーズ和え ご飯 味噌汁(大根・人参・わかめ)	牛乳 おしゃぶりこんぶ フライドポテト(手作り)	牛乳、鯖、わかめ	ご飯、里芋、フライドポテト、油、マヨネーズ	りんご、んにく、大根、人参、こんぶ
5 (金)	牛乳 りんご	八宝菜 バンサンスー ご飯 ワンタンスープ	牛乳 煮干 フルーチェのももケーキ	牛乳、豚肉、煮干	ご飯、春雨、油、ケーキ	りんご、白菜、玉ねぎ、ピーマン、人参、しいたけ、きゅうり、ねぎ
6 (土)	ブルー	鶏のタルタルソース焼き 南瓜のそぼろ煮 ご飯 清汁(えのき・人参・ほうれん草)	キャンディーチーズ マリービスケット	鶏肉、鶏ミンチ、チーズ	ご飯、タルタルソース、ビスケット	南瓜、えのき、人参、グリーンピース、ほうれん草、ブルー
8 (月)	牛乳 ブルー	鶏照り焼き ひじき煮 ご飯 味噌汁(そうめん・人参・わかめ)	牛乳 果物(りんご) まがりせんべい	牛乳、わかめ、鶏肉、揚げ、ひじき、煮干	ご飯、油、そうめん、せんべい	グリーンピース、人参、りんご、ブルー
9 (火)	牛乳 トマト	鯖の味噌焼き ごま酢和え 山菜ごはん☆ 清汁(麩・人参・ねぎ)	牛乳 煮干 みたらしまカロニ(手作り)	牛乳、煮干、鯖、麩	ご飯、油、マカロニ	トマト、山菜、もやし、きゅうり、人参、ねぎ
10 (水)	牛乳 りんご	クリームシチュー フレンチサラダ ロールパン プルーン	牛乳 キャンディーチーズ 星たべよ	牛乳、チーズ	パン、じゃが芋、マカロニ、油、せんべい	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、水菜、キャベツ、桃、みかん、パイナップル、レーズン、ブルー、りんご
11 (木)	牛乳 りんご	鯖のきのこソースがけ ツナマヨサラダ ご飯 コンソメスープ(南瓜・人参・ほうれん草)	牛乳 おしゃぶりこんぶ 人参蒸しパン(手作り)	牛乳、酒、ツナ	ご飯、蒸しパン	玉ねぎ、人参、しめじ、しいたけ、きゅうり、キャベツ、南瓜、ほうれん草、こんぶ、りんご
12 (金)	牛乳 オレンジ	すき焼き風煮 和風和え ご飯 味噌汁(ゆば・人参・わかめ)	牛乳 煮干 ピザトースト(手作り)	牛乳、牛肉、わかめ、煮干、ツナ	ご飯、豆腐、湯葉、油、パン	玉ねぎ、ねぎ、人参、こんにゃく、小松菜、エノキ、ピーマン、とうもろこし、オレンジ
13 (土)	ブルー	醤油ラーメン しらす和え 果物(オレンジ)	キャンディーチーズ ムーンライトクッキー	鶏ミンチ、わかめ、しらす干、チーズ	中華そば、油、クッキー	もやし、人参、こんにゃく、ねぎ、生姜、チンゲン菜、オレンジ、ブルー
15 (月)	牛乳 ブルー	鯖の味噌煮 ゆば和え☆ ご飯 清汁(豆腐・人参・わかめ)	牛乳 果物(オレンジ) カルシウム卵ボーロ	牛乳、鯖、豆腐、湯葉、わかめ	ご飯、卵ボーロ	生姜、菜の花、人参
16 (火)	牛乳 トマト	牛肉オイスター炒め ナムル ご飯 卵スープ	牛乳 煮干 じゃが丸くん(手作り)	牛乳、煮干、牛肉、卵	ご飯、じゃが芋、油	ごま、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、生姜、チンゲン菜、ねぎ、トマト
17 (水)	牛乳 りんご	鯖フライ ほうれん草のサラダ ロールパン コンソメスープ(キャベツ・人参・ブロッコリー)	牛乳 キャンディーチーズ ぼたぼた焼き	牛乳、チーズ、鯖、卵	パン、油、タルタルソース、せんべい	ほうれん草、人参、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、りんご
18 (木)	牛乳 オレンジ	チキンカレー ブロッコリーサラダ キャンディーチーズ	牛乳 おしゃぶりこんぶ いちごクッキー(手作り)	牛乳、チーズ、鶏ミンチ、ツナ	ご飯、じゃが芋、クッキー	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、グリーンピース、カリフラワー、こんぶ、オレンジ
19 (金)	牛乳 りんご	鯖のごま焼き 切干大根の煮つけ ご飯 味噌汁(さつまいも・人参・ねぎ)	牛乳 煮干 ミルクスコーン(手作り)	牛乳、煮干、鯖、揚げ、卵	ご飯、さつまいも、スコーン	切り干し大根、ごま、人参、ねぎ、レーズン、りんご、グリーンピース
20 (土)	ブルー	豚丼 清汁(里芋・人参・揚げ・ほうれん草) 果物(りんご)	キャンディーチーズ ハーベスト	豚肉、揚げ、チーズ	ご飯、里芋、ハーベスト	人参、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、こんにゃく、りんご、ブルー
22 (月)	牛乳 ブルー	鯖の幽庵焼き 五目豆 ご飯 清汁(そうめん・人参・オクラ)	牛乳 果物(りんご) おにぎりせんべい	牛乳、煮干、鯖	ご飯、大豆、そうめん、せんべい	インゲン、柚子、人参、こんにゃく、オクラ、ブルー、りんご
23 (火)	牛乳 トマト	高野豆腐の卵とじ おかか和え ご飯 味噌汁(麩・人参・わかめ)	牛乳 煮干 お好みねぎ焼き(手作り)	牛乳、鶏肉、高野豆腐、卵、煮干、麩、わかめ、桜エビ	ご飯、油、小麦粉	玉ねぎ、人参、ニラ、モヤシ、ねぎ、トマト
24 (水)	牛乳 りんご	鯖の竜田揚げ ビーフンソテー ご飯 のっぺい汁	牛乳 キャンディーチーズ 雪の宿	牛乳、チーズ、鯖、豆腐	ご飯、油、ビーフン、里芋、雪の宿	玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、ごぼう、りんご
25 (木)	牛乳 オレンジ	ミートスパゲッティ コンソメスープ(南瓜・人参・えのき・ブロッコリー) キャンディーチーズ	牛乳 おしゃぶりこんぶ 菜の花ぞうすい☆	牛乳、チーズ、ミンチ	スパゲッティ、ご飯	玉ねぎ、南瓜、人参、エノキ、ブロッコリー、菜の花、こんぶ、オレンジ
26 (金)	牛乳 りんご	鯖の葱ソース ごま和え ご飯 味噌汁(しめじ・人参・ほうれん草)	牛乳 煮干 カレーホップコン(手作り)	牛乳、鯖、煮干	ご飯、油	ねぎ、チンゲン菜、人参、ほうれん草、とうもろこし
27 (土)	ブルー	鶏肉の香味焼き じゃがいもごま煮 ご飯 清汁(ゆば・人参・わかめ)	キャンディーチーズ サブレ	鶏肉、チーズ、わかめ、湯葉	ご飯、油、ごま、じゃが芋、サブレ	ねぎ、グリーンピース、人参、ブルー
29 (月)	昭和の日					
30 (火)	牛乳 ブルー	ケチャップライス コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー) キャンディーチーズ	牛乳 煮干 星たべよ	牛乳、チーズ、鶏ミンチ、煮干	ご飯、じゃが芋、油、せんべい	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、グリーンピース、とうもろこし、ブルー、バナナ