



4月のこんだて



つばき・東つばき保育園



豚もやしレクッパ

●材料(大人2人と子ども2人分)

豚小間 140g すり根生姜 4g すりにんにく 4g 塩・

こしょう少々 油 適量

玉ねぎ 120g もやし 90g ニラ 50g 卵2個

ごはん1合 白ごま適量

水 600CC 鶏ガラスープの素 14g みりん 26g ⑦

酒 30g 味噌12g ごま油少々

●作り方

① 鍋に油・根生姜・にんにく・豚肉を入れ、軽く塩こしょうをふり入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。

② スライスした玉ねぎともやしを加え、さらに炒める。

③ 玉ねぎがしんなりしたら⑦を加えて煮立たせる。

④ 煮立っているところに溶き卵を補足回し入れ、1センチ幅に切ったニラを加え、最後にごま油を垂らす。

⑤ おわんにごはんをよしり、スープをかけ、白ごまを散らす。

平均栄養摂取量

3歳未満児 3歳以上児

エネルギー 504 626

たんぱく質 18.5 23.0

脂質 15.3 18.2

今月の食育メモ

「いただきます」「ごちそうさま」は日本の食文化を象徴する言葉です。普段何気なく使っている言葉ですが、その背景には食べることへの思いがあります。「いただきます」は、食べ物の命を頂くことや畑や海で育てている人、運ぶ人、調理する人など多くの人への感謝の気持ちを表す言葉です。また、「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」はもともと「走り回る」という意味があり、食事の準備のために走り回ってくれた人のねぎらいの言葉とされています。忙しい毎日の中では、挨拶の意味を意識する機会は少ないかもしれませんが、言葉の背景を知ることによって食事の時間がより大切で豊かなものになります。ご家庭でもぜひ食事の挨拶についてお子様と一緒に話してみてください。

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	水	ホットドック	ツナと小松菜のスパイシースープ もやしとコーンのソテー チーズ	牛乳 ソフトクリーム	リンゴジュース クッキー
2	木	肉野菜うどん	ささかま天 バナナ	グレープジュース クッキー	牛乳 おせんべい
3	金	桜えびごはん	絹さやと油揚げの味噌汁 肉じゃが かぶの浅漬け	牛乳 ふがし	グレープジュース ハーベスト
4	土	マヨコーントースト	牛乳 果物	おやつ	
6	月	3色そばろ丼	おふと水菜のすまし汁 切り干し大根の煮物 グレープフルーツ	ヤクルト ソフトクリーム	★コーンポタージュ クラッカー
7	火	菜の花ピラフ	BLT スープ マカロニサラダ 白身魚のパン粉焼き	牛乳 玉子ボーロ	ゼリー
8	水	食パンマンと ジャムおじさん	人参と玉ねぎのスープ チリコンカン 春キャベツとパスタのリゾット	カルピス えびせん	牛乳 ★おふのラスク
9	木	あんかけ焼きそば	小松菜とコーンのスープ フルーツ ウィンナーのケチャップ炒め	牛乳 プリッツ	麦茶 ★みそポテト
10	金	ハヤシライス	スクランブルエッグ ブルーベリーヨーグルト	グレープジュース ビスケット	牛乳 ★チーズボール
11	土	ピザトースト	牛乳 果物	おやつ	
13	月	洋風混ぜごはん	春キャベツと人参のスープ タンドリーチキン ベジスティック	リンゴジュース えびせん	牛乳 ★エッグタルト風
14	火	花咲かじいさん ごはん	けんちん汁 青菜のごま和え 鱈の煮つけ	牛乳 ふがし	ヨーグルト
15	水	黒糖ロールパン	チンゲン菜とカニカマのスープ 春野菜のキッシュ風 彩りソテー	ヤクルト ソフトクリーム	リンゴジュース ★塩昆布おにぎり
16	木	しょうゆ ラーメン	手作りしょうまい オレンジ	牛乳 クッキー	麦茶 ★ミルクずもち
17	金	キティちゃん ごはん	かきたま汁 もやしの煮浸し 鶏と大豆の甘辛揚げ	グレープジュース プリッツ	牛乳 ★バナナケーキ
18	土	ジャムパン	牛乳 くだもの	おやつ	
20	月	キャロット ごはん	春雨スープ 3色ナムル マーボー豆腐	リンゴジュース えびせん	牛乳★あんこ スティックパイ
21	火	かぐや姫ごはん	なめことわかめの味噌汁 チキンカツ ごぼうと人参のきんぴら	麦茶 玉子ボーロ	ヤクルト おせんべい
22	水	食パンマンと バタコさん	ミネストローネ 水菜とコーンのサラダ 肉団子のクリーム煮	牛乳 プリッツ	紅茶★いちご みるくプリン
23	木	きつねうどん	はんぺんの2色焼き バナナ	グレープジュース ビスケット	牛乳 ★ごま チーズパン
24	金	キーマカレー	コールスローサラダ グレープフルーツ	牛乳 ふがし	カルピス★ハッシュド ポテトセージ
25	土	ジャムパン	牛乳 果物	おやつ	
27	月	わかめごはん	豆腐とわかめのすまし汁 鶏のごま味噌焼き 春キャベツのマヨしょうゆ	リンゴジュース おせんべい	牛乳★食パン フロランタン
28	火	ひじきごはん	ニラとナルトのスープ 白身魚のフリッスがけ パンパッサン風サラダ	牛乳 プリッツ	ゼリー
30	木	水菜とベーコンの 和風スパゲティー	レタスと卵のスープ 温野菜 フルーツヨーグルト	グレープジュース ソフトクリーム	麦茶 ★ひとくちピザ

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は「小」です。※10時おやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい一年が始まりました。子どもたちが毎日元気に過ごせるように心を込めて給食を作っていきます。今年度も宜しくお願いいたします。給食の先生より