



給食だより



4月20日(月)～24日(金)の保護者面接期間に試食していただいた給食のレシピをご紹介します。(※4人分です)

豆腐ナゲット

材料

- ・豆腐(1丁)
- ・鶏挽肉(250g)
- ・卵(1個)
- ・玉ねぎみじん切り(1/2個分)
- ・小麦粉(大さじ1)
- ・塩こしょう・ケチャップ(適宜)
- ・揚げ油(適宜)

作り方

- ①ボウルにケチャップ以外の材料をすべていれ手でよく練り混ぜる。
- ②揚げ油を中温に熱し、①のたねをスプーンで一口大にまとめて落とし入れる。
- ③全体がきつね色になって、からりと揚がったら出来上がり。



ツナのホイル焼き

材料

- ・ツナ缶(2缶)
- ・ほうれん草(1/4束)
- ・卵(2個)
- ・じゃが芋(2コ)
- ・プロセスチーズ(20g)
- ・粉チーズ(大さじ1)
- ・マヨネーズ(大さじ3)
- ・塩こしょう(適量)

作り方

- ①ほうれん草は茹でて3cmに切り、じゃが芋・プロセスチーズは2cm角、卵は茹でて殻をむいて刻む。
- ②鍋にツナ缶を油ごと入れ、じゃが芋と一緒に炒める。
- ③②にほうれん草、プロセスチーズを加え、粉チーズ・マヨネーズ塩こしょうで味を整える。
- ④アルミホイルに③をのせ、上に刻んだ卵をのせて包む。
- ⑤オーブントースターで10分ほど焼いたら出来上がり。



ミルクぐず餅

材料

- ・牛乳(200cc)
- ・砂糖(大さじ2)
- ・片栗粉(大さじ2)
- ・きな粉(適宜)



作り方

- ①鍋に牛乳・砂糖・片栗粉を入れる。
- ②木べらなどでよく混ぜながら弱火にかける。
- ③全体がもっちりして団子状になってきたらバットなどにあげる。
- ④粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- ⑤一口大に丸めきなこをまぶして出来上がり。



家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。

(1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。(2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。(3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。(4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。(5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。



子どもの貧血と鉄分



貧血は、子どもにも見られ、その原因の多くは、鉄分不足といえます。乳幼児期から成長期にかけて、子どもの体は鉄分を多く必要とし、不足している場合、症状は穏やかに現れます。食欲が落ちた、顔色が悪い、不機嫌になるなど、子どもの体調の変化をチェックするようにしましょう。鉄分は、体に吸収されにくいミネラルです。鉄分の多いレバー類やかつお、ぶり、いわし、納豆、豚肉は、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜と組み合わせることで、鉄分の吸収が高まり、効率的にとることができます。





6月献立表



日	曜日	午前おやつ	昼食	午後のおやつ
1	月	菓子	ジャムパン コロケ 和風サラダ オニオンスープ	たまごボーロ・ジュース
2	火	グレープフルーツ	御飯 あんかけ鶏 サラスパ 味噌汁	ヨーグルト
3	水	メロン・チーズ	御飯 すき焼き風煮 春雨サラダ 味噌汁	ふかしじゃが芋・ミルク
4	木	バナナ	御飯 さばのみそ煮 もやしサラダ 豚汁	型抜きクッキー・ミルク
5	金	ソーセージ	ワカメ御飯 ひりょうず キャベツサラダ そうめんスープ	カボチャチーズケーキ
6	土	オレンジ・チーズ	御飯 野菜炒め じゃがパタ煮 味噌汁	ミニフィッシュ
7	日			
8	月	菓子・ヤクルト	御飯 上州きんぴら コーンサラダ 味噌汁	カステラ・ミルク
9	火	さくらんぼ・チーズ	ポークカレー 中華きゅうり 野菜スープ	米粉マカロニあべかわ
10	水	メロン・チーズ	ワカメうどん かき揚げ キャベツのおひたし	二色ボール・ミルク
11	木	バナナ	御飯 鮭のホイル焼き トマトサラダ 豆乳味噌汁	カボチャ蒸しパン・ミルク
12	金	グレープフルーツ	納豆御飯 ポテトグラタン ひじきサラダ 味噌汁	黒糖ブラウニー
13	土	チーズかまぼこ	御飯 麻婆茄子 カボチャの甘煮 味噌汁	おせんべい
14	日			
15	月	ソーセージ	御飯 つくね焼き 大豆サラダ 味噌汁	ミルクくず餅
16	火	菓子・果汁	野菜とベーコンスパゲティ フルーツサラダ ニラスープ	揚げパン・ミルク
17	水	バナナ・チーズ	豚丼 カボチャのミルク煮 キャベツスープ	きなこ豆・ミルク
18	木	メロン	御飯 かじきのチーズマヨ焼き 中華サラダ 味噌汁	アメリカンドッグ風
19	金	プチトマト	菜飯 お魚コロケ 切干し大根サラダ 味噌汁	豆乳きなこケーキ・ミルク
20	土	オレンジ	ゆかり御飯 凍り豆腐の卵とじ ワカメサラダ 味噌汁	ハチミツコンブ
21	日			
22	月	チーズかまぼこ	ツナカレー 即席漬 もやしスープ	りんごゼリー
23	火	びわ	焼きそば ポテトサラダ トマトスープ	米粉バナナパンケーキ・ミルク
24	水	すいか	御飯 鶏の照り焼き 納豆和え 味噌汁	茹でとうもろこし
25	木	オレンジ・チーズ	御飯 あじの竜田揚げ ごぼうサラダ 味噌汁	ミニプリン
26	金	ソーセージ	ふりかけ御飯 麻婆春雨 キャベツのごま和え 味噌汁	チーズクッキー・ミルク
27	土	バナナ	おかか御飯 エビボールのケチャップ炒め 大根サラダ 味噌汁	ウエハース
28	日			
29	月	菓子・ヤクルト	のり御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 三色おひたし 味噌汁	バナナドーナツ・ミルク
30	火	プラム・チーズ	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ すまし汁	大学芋・ミルク

3歳未満児			
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)
目標	494	18.0	16~19
平均	515	17.9	18.8

4月の栄養計算報告です。

平均した数値なのでクラスに誤差はあります。

