

4月 給食だより

令和6年度
小中島保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

旬の食材を取り入れながら子ども達が美味しく、楽しく食べれる給食を作っていきたいと思ひます。
よろしくお願ひします。

土本 なつみ



子ども達が美味しいと思ひでもらえる給食を作っていきたいと思ひます。
よろしくお願ひします。

丸山 卓也



旬の食材紹介

赤い食べ物の役割を知ろう！

赤い食べものは、血や肉になる命を支える大切な栄養『たんぱく質』がたくさん含まれています。

人は赤い食べものなしでは健康で丈夫なからだには成長できません。

生きるために大切な赤い食べものをバランスよく食べましょう。

- ・豆腐 ・納豆 ・油揚げ ・みそ
- ・鶏、豚、牛肉 ・牛乳 ・チーズ ・卵
- ・魚介類 など



- ・グリーンアスパラ
- ・新じゃがいも
- ・さやえんどう
- ・春キャベツ ・新玉ねぎ
- ・グリーンピース

給食でもたくさん旬の野菜を使いたいと思ひます。



お知らせ

♪ 25日は誕生会です。ごはんはいりません。

♪ 26日はお弁当日です。お弁当を作ってきてください。

今月のレシピ ◆新メニュー紹介◆

サバのスパイシーグリル

<材料>

- ・サバ…60g
- ・ケチャップ…8g
- ・ウスターソース…1.8g
- ・カレー粉…0.6g
- ・スキムミルク…1.5g

<作り方>

- ①ボウルに魚以外の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②さばを①に入れ、絡めてしばらく置く。
- ③オーブンで180度、約12分焼いて出来上がり。



4月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6
春野菜シチュー ツナとわかめのさっと煮 トマト	ゴロゴロ野菜の卵焼き 竹輪とひじきの炒め物 果物	ローストチキン中華風 野菜のナムル かえり	豆腐とエビのケチャップ煮 ジャーマンポテト	さばのスパイシーグリル 肉と野菜の変わり金平 果物	鶏めし みそ汁
桜色蒸しパン	オレンジムース	黒糖入り牛乳もち	コーンフレーク	ゆかりとひじきのおにぎり	果物
8	9	10	11	12	13
五目蒸し卵 野菜の納豆和え 果物	肉じゃが ポパイサラダ かえり	タンダリーチキン 切り干し大根の酢の物 トマト	豚肉のリンゴジャム焼き トマトとわかめの和え物	厚揚げの中華煮 コールスローサラダ 果物	トリニラ丼 わかめスープ
フロランタン	ココア蒸しパン	マカロニあべかわ	焼そば	フライドポテト	果物
15	16	17	18	19 <small>らいおんごはん日</small>	20
鶏の照り焼き 春雨サラダ ブロッコリー	洋風かきたま汁 切干大根の煮付け トマト	麻婆豆腐 春キャベツのサラダ ししゃも	チンジャオロース トマトと胡瓜のレモン醤油和え	鶏のから揚げ 野菜のゆかり和え 果物	ピザトースト コーンスープ
キャラメル麩	フルーツヨーグルト	シュガーパイ	ジャムサンド	筍おにぎり	果物
22	23	24	25 <small>誕生会</small>	26	27
炒り卵の肉みそソースかけ 胡瓜とわかめの酢の物	カレー スナップエンドウのソテー 果物	豆腐ハンバーグ 鉄分サラダ 焼かぼちゃ	魚のフライタルタルソースかけ 春雨の酢の物 コーンごはん レタス トマト コンク ミニゼリー	お弁当日 (なかよし遠足) 	豆乳スパゲティ ゆで卵
もちもちコーンパン	フレンチトースト	ねぎせんべい	ロールケーキ	ドーナツ	果物
29	30				
お休み (昭和の日)	凍り豆腐のそぼろ煮 和風スパゲティ トマト 黒糖ちんすこう				