

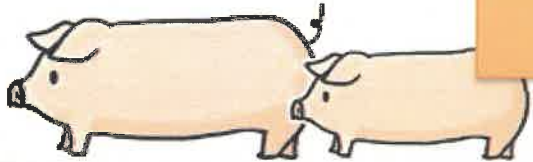
< 焼き肉 >

材料 3枚分

豚ロース（生姜焼き用）	3枚
エバラ焼き肉のたれ	9g
エバラすき焼きのたれ	5g
サラダ油	少々

作り方

- 1) 焼き肉のたれとすき焼きのたれを合わせて混ぜる
- 2) 豚ロースを1)に漬ける（20分程）
- 3) フライパンにサラダ油を少々ひいて、2)を焼く
- 4) 焦げないように豚ロースを両面焼いたらできあがり



< 和風サラダ >

材料 2人分

キャベツ（千切り）	40g
きゅうり（輪切り）	10g
にんじん（千切り）	10g
鶏ささみ肉	10g
上白糖	0.5g
しょうゆ	5g
サラダ油	3g
穀物酢	5g
白すりごま	1g



作り方

- 1) 野菜を洗って切る
- 2) 鶏ささみ肉をゆでてほぐす
- 3) 上白糖・しょうゆ・サラダ油・穀物酢白すりごまを混ぜあわせておく
- 4) 1)・2)・3)を和える

< 赤魚のサクサク焼き >

材料 2人分

赤魚	2切
お好みソース	15g
マヨネーズ	10g
パン粉	5g



作り方

- 1) オープンの天板にクッキングシートを敷いて、魚を並べる
- 2) お好みソースとマヨネーズを混ぜて、1)にたっぷりぬる
- 3) 2)にパン粉をまんべんなくふりかけて、少し手でおさえる
- 4) 180℃のオーブンで12～15分焼いてできあがり

< チキンカツ >

材料 2人分

鶏もも肉（皮なし）	50g×2個
塩こしょう	少々
小麦粉	10g
たまご	1個
パン粉	20g
中濃ソース	10g
トマトケチャップ	8g
水	5g
揚げ油	適宜



作り方

- 1) 鶏もも肉に塩こしょうをし、小麦粉→たまご→パン粉の順に衣をつける
- 2) 中濃ソース・トマトケチャップ・水を小鍋であわせてひと煮立させる
- 3) 1)を170℃の油で、中まで火がとおるように揚げる
- 4) 3)が揚がったら、お皿に盛り付け2)のソースをかけてできあがり



4月の献立



〈目標〉笑顔で楽しく食べられる子ども

今月の平均栄養摂取量			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1~2歳児	471	19.0	1.4
3歳以上児 (白米除く)	386	18.3	1.6

1(水) 豚丼 おひたし だいこんのみそ汁 青りんごゼリー	2(木) 鶏肉の ごまみそ焼き ツナあえ はくさいのみそ汁 フルーツ	3(金) さばのさっぱり煮 和風サラダ えのきのみそ汁 フルーツ	4(土) 豚肉のソースがらめ おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ
6(月) コーリンチー おかかあえ キャベツのみそ汁 フルーツ	7(火) さけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 もやしのみそ汁 フルーツ	8(水) ジャムサンド 鶏肉のレモンしょうゆ揚げ イタリアンサラダ 麦とごぼうのシチュー フルーツ	9(木) 豚肉のしょうが焼き シバボンあえ なめこのみそ汁 フルーツ
10(金) サーモンの コーンマヨ焼き だいこんサラダ はくさいのみそ汁 フルーツ	11(土) 鶏肉の塩だれ焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	12(日) おやつ	13(月) ハヤシライス ゆでやさしい フルーツ
14(火) 赤魚の サクサク焼き ごまあえ おでん フルーツ	15(水) チャーハン 華風あえ わかめスープ ヨーグルト	16(木) おにぎり day つくねの照り焼き コーンあえ キャベツのみそ汁 フルーツ	17(金) ほっけの甘塩焼き 肉じゃが だいこんのみそ汁 フルーツ
18(土) 鶏肉の マーメレード焼き ツナあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ	19(日) おやつ	20(月) 焼き肉 春雨サラダ えのきのみそ汁 フルーツ	21(火) みそマヨ焼き にんじんシリシリ すまし汁 フルーツ
22(水) 誕生会 なめこのうどん 鶏肉の照り焼き おひたし フルーツ	23(木) マーボー豆腐 ナムル はくさいスープ フルーツ	24(金) チキンカツ コールスローサラダ わかめのみそ汁 フルーツ	25(土) 全国児保育参加 おやつ
26(日) おやつ	27(月) ポークカレー グリーンサラダ フルーツミックス	28(火) さけの照り焼き 干草あえ なめこのみそ汁 フルーツ	29(水) 昭和の日 おやつ
30(木) 豚肉のピカタ ゆでやさしい もやしのみそ汁 フルーツ	31(金) ザーモンの レモンしょうゆ揚げ おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ	おやつ	おやつ

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります

★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です

(🍳) のマークは、卵を除去します

(🥛) のマークは、乳製品を除去します (牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)

(🇯🇵) 食品ロス削減国民運動のロゴマーク (ろすのん) は食品ロス削減に取り組んでいる献立です



給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは環境の変化に期待と不安でわくわく、ときどきしているようです。今年度も、日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートしていききたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

朝ごはんは、一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。一日元気に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



たとえばこんな朝ごはんはいかが？



朝ごはんの役割

朝ごはんは、脳と体を目覚めさせる大切な役割があります。園では午前中から体を活発に動かすことが多くあります。少量でもいいので、朝ごはんを食べる習慣がつけられるとよいですね。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体をしっかり休めて疲れをとるだけでなく、「寝る子は育つ」といわれるように体の成長を促します。睡眠が足りないと、食欲がなくなったり、日に眠くて不機嫌になったりします。しっかり睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

明照保育園の給食は・・・

- ◎毎週水曜日や行事食の日等は完全給食です。3歳以上児組さんはごはんが不要です。毎月の献立表に、どり色で色分けしていますのでご確認ください。それ以外の日は3歳以上児組さんはごはんが必要です。
- ◎毎月「おにぎり day」(🍱の日)があります。ひよこ組以外のクラスは、お子さんが食べられる大きさのおにぎりを持たせてください。
- ◎月1回程度、手作りおやつを提供しています。
- ◎アレルギー食や体調に応じた特別食も提供していますので、担任の先生を通じてお知らせください。