



2024(令和6)年4月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

日	曜日	給食献立	乳児食	おやつ
1	月	肉味噌丼 春キャベツの浸し バナナ		みたらしポテト
2	火	焼魚 短冊サラダ 粉ふき芋 オレンジ		バナナケーキ
3	水	野菜のあんかけうどん 塩もみきゅうり バナナ		おかかおにぎり
4	木	和風ハンバーグ ごま酢和え 人参の甘煮 オレンジ		お麩のラスク
5	金	魚の照焼き 中華風サラダ バイクドポテト バナナ		ジャムサンド
6	土	炒めビーフン かえりの佃煮 オレンジ		牛乳寒天
7	日			
8	月	魚の酢豚風 きゅうりの即席漬け バナナ		ジャムパイ
9	火	豚肉の生姜焼き キャベツのレモン酢和え 粉ふき芋 オレンジ		きな粉入り 豆乳蒸しパン
10	水	鶏肉のいなか煮 スティックきゅうり バナナ		しらすとひじきの ご飯
11	木	焼きそば バイクドポテト オレンジ		ラスク
12	金	魚の竜田揚げ ほうれん草と春雨のサラダ 人参の煮付 バナナ		りんごゼリー
13	土	卵とじ ごまきゅうり オレンジ		ちんすこう
14	日			
15	月	ムニエル 小松菜とひじきの和え物 ジャが芋の煮付 バナナ		スイートポテト
16	火	かき揚げ 酢の物 オレンジ		じゃこ菜めし
17	水	カレー きゅうりの即席漬け バナナ		トーステッド チーズスティック
18	木	牛肉の甘辛煮 茹キャベツ 切干大根の煮付 オレンジ	煮魚	マーラカオ
19	金	鶏肉のチーズ焼き ジャが芋のきんぴら 茹スナップエンドウ バナナ		カルピス寒天
20	土	大豆のいそ煮 小松菜の浸し オレンジ		キャロットケーキ
21	日			
22	月	卵の野山焼き ジャーマンポテト 塩もみきゅうり バナナ		二色おにぎり
23	火	ポークビーンズ キャベツの浸し オレンジ		じゃこトースト
24	水	ハッシュ・ド・ビーフ きゅうりと大根の和風サラダ バナナ		アスパラベーコンの チーズパイ
25	木	肉じゃが 茹ブロッコリー オレンジ		ショートブレッド クッキー
26	金	アスパラガスとキャベツの味噌炒め チーズポテト バナナ		みかん寒天
27	土	炒め豆腐 ほうれん草のごま和え オレンジ		うどん
28	日			
29	月			
30	火	♡お楽しみ♡		♡お楽しみ♡

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。

『キャベツのレモン酢和え』

＜材料（4人分）＞

- ・しらす干し 12g
- ・ごま油 大さじ0.5
- ・キャベツ 220g
- ・きゅうり 90g
- ・わかめ(干) 1.8g
- ・砂糖 小さじ4
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・レモン果汁 小さじ4
- ・塩 少々

①しらす干しは、熱したごま油でカリカリに炒める。

②キャベツは5mm幅のせん切りにし、きゅうりは輪切りにし、分量外の塩でもむ。

③わかめ(干)は水でもどし、水気をきる。

④砂糖、しょうゆ、レモン果汁、塩を合わせ、①～③を和える。



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がっていき、体を動かすための準備ができたり、脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと、集中力の低下などの原因にもなります。朝ごはんを食べて、元気よく一日を過ごしましょう。



◎ 旬の野菜 ◎ 「春キャベツ」



春先に出回る春キャベツは、葉が軟らかく、巻きが緩く丸い形をしています。ビタミンCや食物繊維を多く含んでおり、キャベツから発見された栄養素のキャベジンには胃腸の粘膜を守ってくれる働きがあります。ビタミンCやキャベジンは、熱に弱い栄養素なので、生のまま、サラダにして食べるのがおすすめです。