

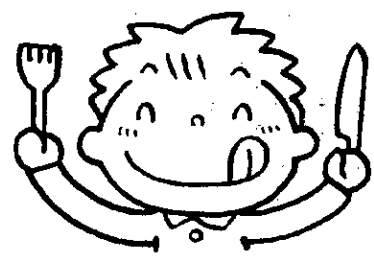
日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	ひとくちメモ	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		旬の食材(さわらなど)を取り入れました。 お彼岸にあわせてぼたもちを取り入れました。	
2	月	ごはん 干草焼き 切干し大根の煮物 味噌汁 いちご	菜の花の納豆和え	牛乳 お菓子2種類 飲むヨーグルト お菓子2種類	<p>春は出会いと別れの季節。家族以外の人と食事をする機会が多くなります。大勢での食事は楽しいだけでなく、いろいろな「良いこと」があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 楽しい雰囲気につられ苦手なものでも食べられること。 ○ 子ども中心のメニューばかりでなく、それぞれが好きなメニューをそろえましょう。自然とバランスのとれた献立になります。 ○ マナーが身につきます。人の真似をしながら、雰囲気を味わいながら、自然とおぼえていきます。 ○ お手伝いをしてもらいましょう。もてなす時には誰だっはりきるもの、良いきっかけになります。  <p>最近バイキング形式も増えてきています。子どもだからと好きにさせるのではなく、良い機会と思って上手なとり方を教えてあげましょう。他の人のことを考えて、好きなもの以外も食べることができるようになります。</p>	
3	火	ひなまつりお楽しみ (主食がです)		お楽しみ		
4	水	ごはん 魚の胡麻味噌焼き ほうれん草とコーンのソテー 吉野汁 いよかん	きゅうりとわかめの かげん酢あえ	牛乳 あさのミルクパン お茶 ぼたもち お茶 くろみつ団子		
5	木	じゃこごはん 豚肉の焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁 いちご	米マカロニサラダ	牛乳 ケーキ		
6	金	カレー(ライス) 中華サラダ いよかん	茹で卵	お茶 炊き込みごはん 牛乳 あさのミルクパン		
7	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 はっさく	新じゃがのたらこ和え	牛乳 牛乳 お菓子2種類		
9	月	ごはん 魚の照り焼き 酢の物 清汁 いよかん	きんぴらごぼう	牛乳 ロールカステラ		
10	火	ビーフストロガノフ グリーンサラダ ミニトマト 清見柑		牛乳 コロケロール		
11	水	ごはん タンドリーチキン リヨネーズポテト 野菜スープ いちご	コーンとインゲンのソテー	牛乳 お菓子2種類		
12	木	ごはん 豚肉の生姜焼き しょう油フレンチ コーン入り野菜スープ デコポン	和風パスタ	お茶 トクみそ仕立て お茶 やきそば		
13	金	ごはん 魚の香味焼き おひたし 味噌汁 はっさく	牛肉七味焼き	りんごジュース お菓子2種類 牛乳 揚げパン		
14	土	14日卒園式 ごはん・麻婆豆腐 野菜ソテー 味噌汁 清見柑	焼きちくわ炒め	牛乳 お菓子2種類		
17	火	ごはん レバーの立田揚げ シルバーサラダ 味噌汁 はっさく	くし型トマト	牛乳 ステックパン		
31	火	いちごジャムサンド ポークビーンズ ポテトサラダ かきたま汁 いちご	ウインナーソテー	飲むヨーグルト お菓子2種類		

レバーの立田揚げ

- <材料>
- 豚レバー 200g
 - しょうゆ 小さじ2
 - 生姜汁 少々
 - 片栗粉 20g
 - 油 適量

- ① 豚レバーは流水で水が透明になるまでよく洗い流す。
- ② ①をよく水をきって生姜しょうゆに20分くらいつけこんでおく。
- ③ 片栗粉をまぶして油で揚げる。

レバーは鉄分豊富で栄養的にも貴重な素材です。なのに家庭では敬遠されがちです。でも、揚げ物にすると食べやすくなり、子どもたちにも人気のメニューです。生姜しょうゆで立田揚げに、片栗粉にカレー粉を混ぜ込んでカレー揚げに、トマトケチャップとソースのたれで煮込んで洋風に、と、いろいろな味が楽しめる食材です。



* 献立は都合に変更する場合があります。
* 斜字体は園独自の献立です。
* 園では異国を知り大切にするの一環から毎月外国食べられているおやつを献立に取りいれています。