

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	 ひとくちメモ <b>今月の献立</b>
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1 ・ 15	水	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き 胡麻和え 野菜ソテー 清汁 くだもの		お茶 焼きそば お茶 焼きうどん お茶 チキンライス	<b>保育園の給食について</b> 入園・進級おめでとうございます。保育園の給食は、日本の食文化や旬の味わいを取り入れて、子どもたちが楽しく食べることができるように献立を立てています。 
2 ・ 16	木	ごはん 麻婆豆腐 じゃがいもの磯和え 甘酢和え 味噌汁 くだもの		お茶 牛乳 ホットドック	
3 ・ 17	金	胡麻ごはん 魚の変わり焼き 拌三絲 きんぴらごぼう 味噌汁 くだもの		牛乳 黄名粉揚げパン お茶 ミートソースパグティ	
4 ・ 18	土	ごはん 肉じゃが アスパラガスのマヨネーズ添え 煮浸し 味噌汁 くだもの		牛乳 お菓子2種類	
6 ・ 20	月	ごはん ミートローフ 三色おひたし ごふぎ芋 味噌汁 くだもの		お茶 お好み焼き お茶 ナポリタン	<b>塩を控えて健康に!</b>  厚生労働省から発表された「食事摂取基準 2015年版」では、ナトリウム(食塩)の目標量が減少しています。 乳幼児期は味覚を形成する大切な時期です。子どもたちが生涯健康に過ごせるよう、保育園ではうす味で、旨味を活かした調理法を工夫しています。ご家族の健康の為に、この機会に、ご家庭での味つけを確認してみましょう。
7 ・ 21	火	ごはん しらす入り卵焼き ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁 くだもの		牛乳 多文化 牛乳 豆乳プリン	
8 ・ 22	水	ごはん 魚の立田揚げ 豆腐の和え物 切干大根の煮物 味噌汁 くだもの		牛乳 黒糖パン 牛乳 ホットケーキ	
9 ・ 23	木	カレー(ライス) ごまドレッシングサラダ ゆで卵 くだもの		牛乳 オレンジゼリー クラッカー お茶 ヨーグルト、ビスケット	
10 ・ 28	金・火	ジャムサンド ポークビーンズ ブロッコリーの塩茹で わかめスープ くだもの		お茶 炊き込みご飯 お茶 ピラフ	<b>食べやすい献立</b> 新しいクラスになったばかりの4月は、子どもたちが食べなれた食べやすいメニューをたくさん取り入れてます。また、見た目からも「おいしそう」「食べたい」と感じられるよう彩りや組み合わせを考慮し子どもたちにとって食べやすくなるよう工夫しています。 ほかにも… ★おやつは食事の一部として、ごはん、パン、麺なども取り入れました。 ★旬の食材を多く取り入れ、今月は、キャベツ・グリーンアスパラガス・じゃがいも・さやえんどう・いちごなどを使用しています。 
11 ・ 25	土	ごはん 生揚の中華風煮 黄金煮 ひじきのごま和え 味噌汁 くだもの		牛乳 お菓子2種類	
13 ・ 27	月	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 トマトときゅうりのピクルス風 ジャーマンポテト 味噌汁 くだもの		牛乳 グリーン蒸しパン 牛乳 ミルクパン	
14	火	味噌煮込みうどん ツナ入り卵焼き もやしソテー ポイルウイナー くだもの		お茶 手作りふりかけ ごはん	
30	木	ごはん レバーのカレー揚げ もやしの三杯酢 ポテトサラダ キャベツスープ くだもの		牛乳 ごまトースト	<b>献立レシピの紹介</b> <b>麻婆豆腐</b> 
24	金	お誕生日会のお楽しみメニュー		牛乳 ロールカステラ	

**〈材料〉 4人分**

	綿豆腐	1丁(300g)
	豚挽肉	120g
	エリンギ	1本(30g)
	人参	1/4本(50g)
	長ねぎ	1本(100g)
	胡麻油	大さじ1.5
	水	110g
	砂糖	大さじ1
	味噌	小さじ2強
	しょう油	大さじ1
	塩	少々
	片栗粉	大さじ1.5

- 〈作り方〉**
- ① 綿豆腐は、1cm角に切る。
  - ② 人参、エリンギ、長ねぎはみじん切りにする。
  - ③ 鍋に胡麻油を熱し、豚挽肉と②の野菜を炒め、火が通ったら水、砂糖、味噌、しょう油、塩で調味する。
  - ④ ③に①を加えて煮込み、最後に水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつけて仕上げる。

