

きゅうしょくだよ

H27. 3/1

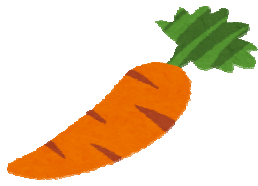
杉ノ子保育園



なんでにんじんがいつも入っているの？

皆さんは、**にんじん**にはどんな栄養があると思いますか？よく知られているのが**カロテン**で、目が疲れやすい人やがんの予防によいといわれています。

このほかにも、**ビタミンC**や**カリウム**、**鉄**などのミネラルを含みます。貧血の改善、冷え性、疲労回復、体力増強に役立つとともに、便秘の改善にも役立ちます。色もきれいな上に、栄養も豊富、ついつい給食に欠かせない食材となっています。



けんちん汁

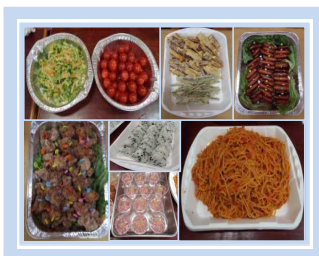
材料（4人分）

- 豆腐……1丁
- 大根……6cm
- にんじん……1/2本
- 生しいたけ……3枚
- ごぼう……1/3本
- 里芋……3個
- こんにやく……1/2枚
- 油揚げ……1枚
- 小松菜……1/2わ
- だし汁……5カップ
- サラダ油……大さじ2 (A)
- しょうゆ……大さじ1.5
- 塩……小さじ0.5
- 酒……大さじ2

作り方

- 豆腐は軽く水きりし、荒くほぐす。
- 大根、にんじんはいちょう切り。生しいたけは軸をとり、細切りにする。ごぼうは大きめのさがきにし水にさらす。里芋は皮をむいて乱切りにし、塩でもみ、洗い流す。
- こんにやくはひと口大にちぎり、ゆでる。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、1と2を炒める。
- だし汁を加え、アクを取りながら20分煮込む。豆腐と切った小松菜を加え、(A)で調味する。

🍓🍓🍓🍓🍓 ストランごっく 🍓🍓🍓🍓🍓



		献立名	おやつ
2	月	ごはん 鶏団子とかぶの煮物 青菜と人参の胡麻和え 果物	ソフトドーナツ ミルク
3	火	ひな祭りパーティ	雛あられ ジュース
4	水	ごはん 肉のチーズ揚げ春巻き ツナのポテトサラダ すまし汁 果物	ランチクラッカー ココア
5	木	ごはん 鱈の照り焼き 小松菜のピーナツ和え 大根スープ 果物	クレープのミカンソー スかけ ミルク
6	金	ドライカレー 青菜の胡麻和え 玉子スープ 果物	揚げたこ焼き お茶
7	土	ナポリタン 果物	バナナ 牛乳
9	月	ごはん 麻婆豆腐 ちくわとピーマンのソテー 果物	スイートポテト ミルク
10	火	ごはん チキンカツ 付け野菜 味噌汁 果物	ミックススパゲッティ お茶
11	水	お別れ遠足 愛情弁当の日	お菓子 お茶
12	木	ごはん 魚の塩焼き カレーきんぴら ワンタン汁 果物	ホットラーソーメン お茶
13	金	ごはん けんちん汁 レバーの甘辛煮 味付け海苔 果物	バナナマフィン ミルク
14	土	三色丼 味噌汁	せんべい 牛乳
16	月	ごはん 牛肉と大根のつやつや煮 玉子トマ トスープ 果物	利休白玉団子 お茶
17	火	ごはん 唐揚げ スパゲッティサラダ 味噌汁 果物	プリン ミルク
18	水	お別れ会 カツカレー 野菜サラダ アラモード	フレンチトースト ミルク
19	木	おにぎり マカロニグラタン 味噌汁 果物	プチ肉まん ミルク
20	金	ごはん 肉団子スープ ひじき煮 果物	ぜんざい お茶
21	土	春分の日	
23	月	ごはん 魚の甘辛煮 干し大根のサラダ 味噌汁 果物	ホイルケーキ ミルク
24	火	ごはん ほうれん草のじゃこ炒め 鶏肉のトマト煮 フルーツヨーグルト和え	チーズ蒸しパン 牛乳
25	水	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 春雨の酢の物 わかめスープ 果物	フランスパンせんべい ミルク
26	木	パン ハンバーグ 野菜サラダ コーンスープ 果物	ぼたもち お茶
27	金	わかめおにぎり 米粉のホワイトシチュー 果物	ツナサンド 牛乳
28	土	第38回卒園式	

🌸🌸
今年度も残すところひと月となりました。この一年間で嫌いな物を食べられるようになったり、お箸を使えるようになったりなど、園児たちの成長をととも感じます。
4月からも、おいしいと言ってもらえるような給食を作っていきたいと思ひます。

🌸🌸