



きゅうしょくだよ

H28. 4/1

杉ノ子こども園



入園・進級おめでとう!

光あふれる春、希望で胸をふくらませて新年度がスタートしました。子供たちは新しいクラスでちょっぴり緊張しながらもみんな嬉しそうです。これから一年間、調理室では「安全でおいしい給食」を心がけて調理していきたいと思います。

ほろ苦い春の味覚 菜の花

春の訪れを感じさせる菜の花は、やわらかいつぼみと茎、葉を食べる花野菜の代表です。独特のほろ苦さがありますが、つぼみには花を咲かせるための養分がたっぷりと詰まっているので、とても栄養価の高い野菜です。

とくに、身体の免疫力を高めてくれる**ビタミンC**や、**β-カロテン**がほうれん草の約4倍以上含まれています。

菜の花のおひたし

材料 (4人分)

菜の花……一束
だし汁……200cc
醤油……小さじ1.5
みりん……小さじ1
塩(下茹で用)……少々

作り方

1. 菜の花はさっと洗って、10分ほど水につけておきます。
2. 沸騰したお湯に塩を入れ、茎を入れ30秒たったらつぼみの部分も入れます。
3. 30秒たったら、すぐに冷水にさらし、しっかりと絞ります。
4. 調味料を混ぜたものに菜の花をしばらく浸し、軽く水気を切って盛りつければ完成。



		献立名	おやつ
1	金	ごはん 子育て団子汁 果物 鶏レバーのカレー風味煮	ミルクラスク ミルク
2	土	高菜チャーハン わかめスープ	パン 牛乳
4	月	ごはん 鮭の菜の花焼き 味噌汁 果物 キャベツのゆかり和え	さつま芋の蒸しパン ミルク
3	火	ごはん グラタン ちりめんふりかけ 果物	りんごのスクエア ケーキ 牛乳
6	水	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き 玉子スープ グリーンサラダ 果物	二色サンド ミルク
7	木	第40回入園式	
8	金	カレーライス フルーツヨーグルト	いちご入り桜餅 お茶
9	土	焼きそば 果物	せんべい 牛乳
11	月	ごはん 魚のフライタルソース つけ野菜 味噌汁 果物	黄粉団子 ミルク
12	火	ごはん 筑前煮 もずくのかき玉汁 果物	豆腐ドーナツ ミルク
13	水	ごはん 焼きししゃも 和風サラダ 豆腐とわかめのずまし汁 果物	ゼリー お茶
14	木	ごはん ポークアンドビーンズ かき玉汁 コールスロー 果物	雑炊 お茶
15	金	三色丼 田舎汁 果物	お好み焼き ミルク
16	土	ポパイとオリーブの Pasta コンソメスープ	おにぎり お茶
18	月	ごはん 鯖の味噌煮 白菜の煮ひたし 乾物ミネストローネ 果物	いちご蒸しパン ミルク
19	火	ごはん 鶏のかりん揚げ つけ野菜 味噌汁 果物	サンドビスケット ミルク
20	水	ごはん 魚のムニエル ほうれん草の花和え ペーコンスープ 果物	南京白玉 ミルク
21	木	パーティの日 お子様ランチ 照り焼きハンバーグ ナポリタン おにぎり ポテトサラダ 果物 コンク	お菓子 カルピス
22	金	ごはん ひじき入り玉子焼き つけ野菜 味噌汁 うさぎりんご	たけのこご飯 お茶
23	土	中華丼 味噌汁	せんべい 牛乳
25	月	ごはん 切干大根のがんもどき なめこ汁 ほうれん草の胡麻和え 果物	ココアスコーン ミルク
26	火	ごはん さっぱり生姜焼き つけ野菜 玉子スープ 果物	ロッククッキー ミルク
27	水	ごはん ポールシュウマイ わかめスープ 果物	ミルクくす餅 お茶
28	木	ごはん いわしの満点揚げ 味噌汁 果物 ごぼうとひじきのサラダ	豆乳プリンクリーム 仕立て お茶
29	金	昭和の日	
30	土	肉うどん 果物	ふかし芋 牛乳

ひな祭りパーティ

