

献立表(幼児)

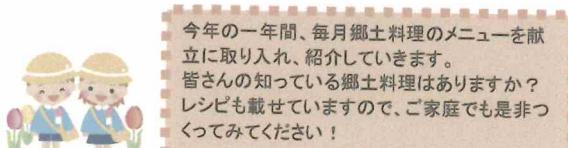
2023年04月

墨田区あおやぎ保育園

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)	おやつ	延長	
01 土 15	みそうどん かぼちゃの煮物 果物 麦茶	干しうどん、○米、砂糖 ○牛乳、牛乳、鶏もも肉、みそ、○かつお節	かぼちゃ、にんじん、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、ねぎ	おかかおにぎり 牛乳	ピスケット 牛乳
03 月 17	3たけのこご飯 /17 ごはん 鶏肉のごま焼き ひじきの煮物 みそ汁 果物 麦茶	米、さつまいも、油、砂糖 ○ゼラチン、牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、ごま	にんじん、かぼちゃ、たけのこ(水煮)、さやえんどう、しめじ、ほうれん草、ひじき、○オレンジ濃縮果汁、しいたけ、しょうが	オレンジゼリー 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
04 火 18	ごはん 鮭のムニエル キャベツとコーンのサラダ すまし汁 果物 麦茶	米、○食パン、小麦粉、油、砂糖 ○牛乳、さけ、バター、牛乳、かれい	キャベツ、玉ねぎ、かぶ葉、人参、コーン(冷凍)、○いちごジャム	ジャムトースト 牛乳	みそおにぎり 牛乳
05 水 19	ごはん 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物 麦茶	米、○米、ごま油、砂糖、○砂糖 ○牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚肉、みそ、○油揚げ、すりごま、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、なめこ、たまねぎ、大根、ねぎ、しめじ	こぎつねおにぎり 牛乳	メープルトースト 牛乳
06 木 20	ごはん かれいの甘酢ソースかけ 吉野煮 みそ汁 果物 麦茶	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、○ホットドックパン ○牛乳、かれい、鶏もも肉、みそ、○ワインナー、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、○キャベツ、○玉ねぎ	ホットドック 牛乳	茶飯おにぎり 牛乳
07 金 21	ブルコギ丼 もやしのおかか和え すまし汁 果物 麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、○メープルシリップ、ごま油、砂糖 ○牛乳、豚肉、○バター、かつお節、ごま、牛乳	もやし、キャベツ、人参、たまねぎ、はくさい、チングン菜、ねぎ、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが	メープルスコーン 牛乳	青のりおにぎり 牛乳
08 土 22	肉うどん じゃがいもの煮物 果物 麦茶	干しうどん、じゃが芋、○米、砂糖 ○牛乳、豚肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、しめじ	わかめおにぎり 牛乳	ピスケット 牛乳
10 月 24	ごはん チキンのチーズ焼き アスパラソテー すまし汁 果物 麦茶	米、○米、油、○マヨネーズ ○牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、○ツナ味付缶、牛乳	キャベツ、アスパラガス、にんじん、エリンギ、だいこん、しめじたまねぎ、チングンサイ	ツナマヨおにぎり 牛乳	バタートースト 牛乳
11 火 25	ごはん かれいのねぎソースかけ 焼き海苔サラダ みそ汁 果物 麦茶	米、○マカロニ、さつまいも、砂糖、ごま油、油、○油 ○牛乳、かれい、みそ、○ツナ水煮缶、牛乳	もやし、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、こまつな、えのき、○人参、○玉ねぎ、焼きのりおしゃうが	和風マカロニ炒め 牛乳	みそおにぎり 牛乳
12 水 26	ごはん つくねバーグ 切干大根の旨煮 みそ汁 果物 麦茶	米、○食パン、○グラニュー糖、片栗粉、砂糖 ○牛乳、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○バター、木綿豆腐、みそ、○すりごま	にんじん、かぼちゃ、切り干しだいこん、しめじ、ねぎ、こまつな、しいたけ、いんげん、ひじき	セサミトースト 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
13 木 27	ごはん かれいの磯辺焼き さつま芋のレモン煮 みそ汁 果物 麦茶	米、さつまいも、○砂糖、砂糖 ○牛乳、かれい、みそ、油揚げ、牛乳、○ヨーグルト(無糖)、	にんじん、○バナナ、○みかん缶、たまねぎ、まいたけ、いんげん、レモン果汁、あおのり	フルーツヨーグルト 牛乳	茶飯おにぎり 牛乳
14 金 28	キーマカレー ごぼうのごまマヨサラダ すまし汁 果物 麦茶	米、○小麦粉、小麥粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖 ○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、大豆水煮缶詰、○バター、バター、すりごま、牛乳	トマトジュース缶、人参、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ピーマン、しめじ、ほうれんとう、○にんじん、にんにく、しょうが	にんじんクッキー 牛乳	青のりおにぎり 牛乳

ご入園、ご進級
おめでとうございます

だんだんと気温が暖くなり、春をより一層感じるようになりました。
この一年子どもたちが楽しく過ごせるように、給食室では旬の食材を使い、季節感のある食事の提供、食に興味を持てるよう様々な工夫をしていきたいと思います。



吉野煮<奈良県>

『由来』

昔は葛という植物の根からでんぶんを作っていましたが、最近では高価で使われなくなっていました。くず粉の有名な産地であった吉野地方の吉野をとて、くず粉を用いてとろみをつけた料理を「吉野〇〇」というようになりました。

『材料』(4人分)

鶏小間切れ肉	60g
じゃが芋	2個
にんじん	1/2個
しいたけ	1枚
さやいんげん	4本
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	1カップ
三温糖	大さじ1
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1

『作り方』

- ①じゃが芋、にんじんは角切り、しいたけは乱切り、さやいんげんは斜め小口切りにしてゆでておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し鶏肉、にんじん、玉ねぎを炒め、出し汁を加えて煮る。
- ③にんじんが軟らかくなったら、しいたけ、じゃが芋を加えて煮る。
- ④じゃが芋が煮えたら、三温糖、塩、しょうゆを加えて煮含める。
- ⑤仕上げにさやいんげんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。