

ぱくぱくカレンダー

ちゃやほいくえん

令和5年

4月

ご入園・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新年度のスタートです！初めての集団生活や進級など、新しい生活が始まり慣れない環境で体調も崩しやすい時期になります。バランス良い食事を心がけ、新生活に備えましょう☆今年度も元気に楽しく過ごしてもらるように、栄養いっぱいおいしい給食を作っていきます♪

	火	水	木	金	土
旬の食材～たけのこ～					1
たけのこの旬は3～4月頃。3月頃から出荷量が増え始め、ピークは4月！たけのこを切ると白い粉や塊がついていることがあります。これはたけのこを茹でる過程で結晶化したチロシンという成分です。食べても問題はありますが、気になる方は水で洗い流しましょう♪ たけのこは香りが良く、歯ごたえが抜群☆炊き込みご飯、お吸い物、煮物などに入れるとよりたけのこの美味しさやこの時期の旬を感じることができます☆					きつねうどん キャベツのおかか和え くだもの ♪お楽しみ♪
3	4	5	6	7	8
カレーライス 春キャベツのマリネ くだもの	ごはん 三絲湯 ナムル ウインナー	パン ポークビーンズ 和風サラダ くだもの	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ コンソメスープ	ごはん ヘルシーミートローフ 付け合せ 野菜スープ	豆乳入りスープパグティ スティック野菜 くだもの ♪お楽しみ♪
プリン	麩のラスク	桜もち	カルピスゼリー	ショートブレッド	♪お楽しみ♪
10	◆11◆	12	13	14	15
ごはん クリームシチュー ひじき入りサラダ くだもの	牛丼 甘酢漬け くだもの	ごはん 豆腐ナゲット 付け合せ 野菜スープ	ごはん 魚の西京焼き 酢の物 麩のすまし汁	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 豆腐の味噌汁 くだもの	ラーメン 即席漬け くだもの ♪お楽しみ♪
チーストースト	米粉ジャムケーキ	オレンジゼリー	きな粉蒸しパン	ねぎ焼き	♪お楽しみ♪
17	18	19	20	21	22
ごはん 春野菜汁 焼きししゃも にしきとえ	焼きそば 中華スープ くだもの	ごはん 豆腐の炒め煮 ビーフンサラダ くだもの	ごはん 魚の塩焼き ※若竹煮 玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ コーンスープ	ミートスパグティ ブロッコリーのサラダ くだもの ♪お楽しみ♪
豆腐とごまの焼きドーナツ	★パンブティング風ケーキ	チーズクッキー	利休白玉	フライドポテト	♪お楽しみ♪
24	25	26	27	28	29
ごはん 洋風かきたま汁 ちくわの磯辺揚げ ツナとアスパラのサラダ ハムサンド	春の炊き込みごはん 和え物 えのきたけのすまし汁	パン ポテトのオープン焼き 付け合せ レタススープ	ごはん 魚のごま揚げ 付け合せ 切干大根の味噌汁	ごはん 中華風ローストチキン 中華和え チンゲン菜のスープ フルーツポンチ	昭和の日



春の和菓子、桜餅

ピンク色と緑色のコントラストがとっても愛らしい桜餅は、見ているだけでほっこり優しい気持ちになる和菓子。そんな桜餅に葉が巻かれているのには、きちんとした意味があります。それは、桜の香りづけをしたり、お餅の乾燥を防いだりするため。また、塩漬けにした葉を使うことで雑菌の繁殖を防ぎ、お餅にはほんのり塩味がつきます。つまり桜餅に葉が巻かれているのは、おいしく食べるための工夫なのです♪



☆レシピ紹介☆



10日
登場!

～チーストースト～

材料 (4人分)

作り方

食パン (6枚切) …4枚 ①☆の材料を混ぜ合わせ、食パンに塗る。

☆ マーガリン…20g ②トースターでこんがりと粉チーズ…大1 焼いたら完成♪
グラニュー糖…大1

保育園でも人気のおやつ！
簡単に作れるトーストなので
おやつや朝ごはんにもおすすめです♪