

ぱくぱくカレンダー

ちゃやほいくえん

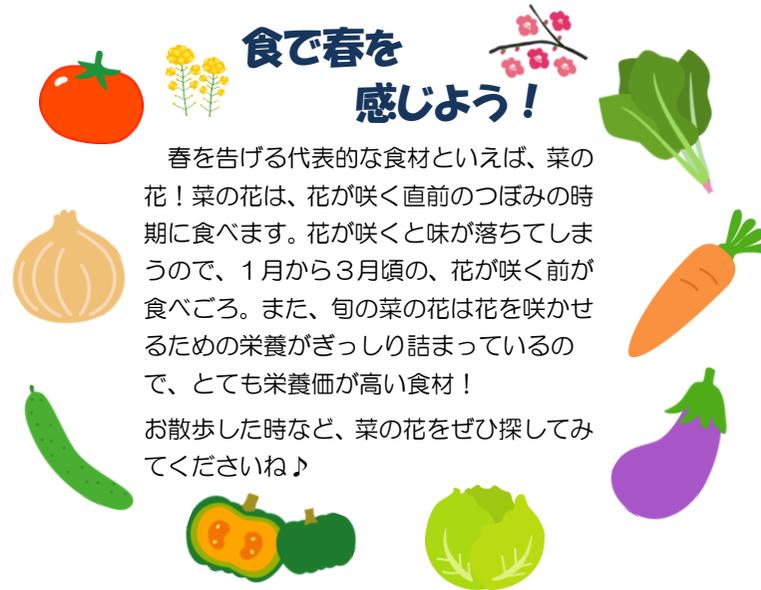
令和5年



寒い冬も終わり、暖かな春を感じる季節になりました。卒園していくぞう組さんたちにとっては、園生活の締めくくりの月です。卒園を記念し、4～8日はぞう組さんリクエスト給食週間となっています♪給食も良い思い出のなかのひとつとなるように、心を込めて精一杯おいしい給食を作ります！

月	火	水	木	金	土
～米粉について～ 米粉とは、お米を細かく砕いて粉状にしたもの。お米はごはんとしての食べ方が主流だと思いますが、米粉としてパンやケーキ、麺など様々な食品に加工され、徐々に利用が広がりがつつあります☆また、米粉の消費が増えることは、日本の水田を守ることにもつながります。倉敷市でも、「くらしきこめっ子プロジェクト」を立ち上げ、米粉の消費拡大を目指しています。				1 ひなちらし 麩のすまし汁 くだもの ひなミルフィーユパフェ	2 焼きうどん オニオンスープ くだもの ♪お楽しみ♪
4 ごはん 若鶏のから揚げ 付け合せ 玉葱の味噌汁	5 カレーライス ドレッシングパイキングサラダ くだもの	6 ごはん 肉味噌おでん レモン酢和え 一口ゼリー	7 パン チーズハンバーグ 付け合せ コンソメスープ	8 ラーメン 即席漬け くだもの フライドポテト	9 きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ くだもの ♪お楽しみ♪
★メロンクリームソーダゼリー	シュガートースト	★いちごクレープ	チョコドーナツ		
11 ごはん 親子煮 はりはり和え くだもの ピザトースト	12 えんそく 	13 ★照り焼きチキン丼 チンゲン菜のスープ くだもの 牛乳かん	14 ごはん 魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 なめこの味噌汁 お好み焼き	15 ごはん 牛肉と野菜のオイスターソース炒め にらと卵のスープ くだもの きな粉ラスク	16 卒園式
18 ごはん ※春けんちゃん 焼きししゃも もやしのおかか和え うぐいすもち	19 パン 豆腐のミートソースグラタン 付け合せ レタススープ 小松菜とツナの味噌おにぎり	20 春分の日	21 ごはん 魚のごま味噌焼き 甘酢漬け そうめん汁 菜の花サンド	22 ふりかけごはん 魚フライオーロラソース 付け合せ マカロニスープ ぼたもち	23 トマトクリームスパゲティ キャベツのマリネ くだもの ♪お楽しみ♪
◆25◆ ごはん 厚揚げのカレー煮 ナムル くだもの 米粉ココア蒸しパン	26 焼肉丼 わかめスープ くだもの グレープゼリー	27 ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き ごま酢和え えのきたけのすまし汁 ★スティックパイ	28 ごはん ごま味スープ ちくわの磯辺揚げ 酢の物 ★たまごドッグ	29 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 野菜スープ フルーツヨーグルト	30 焼きビーフン 中華スープ くだもの ♪お楽しみ♪

食で春を感じよう！



春を告げる代表的な食材といえば、菜の花！菜の花は、花が咲く直前のつぼみの時期に食べます。花が咲くと味が落ちてしまうので、1月から3月頃の、花が咲く前が食べごろ。また、旬の菜の花は花を咲かせるための栄養がぎっしり詰まっているので、とても栄養価が高い食材！お散歩した時など、菜の花をぜひ探してみてくださいね♪

☆レシピ紹介☆

7日登場！

～チョコドーナツ～

材料（4人分）

- 小麦粉…120g
- 白玉粉…80g
- プレーンヨーグルト…140g
- ベーキングパウダー…8g
- 砂糖…30g
- チョコソース…適宜

作り方

- ① 小麦粉をふるい、白玉粉、ベーキングパウダー、砂糖と一緒に混ぜる。
- ② ①にプレーンヨーグルトを加え、こねる。
- ③ 生地がまとまったら、3cmくらいの大きさに丸め、180℃の油で色がつくまで揚げる。
- ④ チョコソースをお好みでかけて、完成！

