ぱくぱくカレンダー

令和６年

ちゃやこどもえん

ご入園・ご進級おめでとうございます！

木々が芽吹く季節、いよいよ新しい年度が始まりました。子どもたちは入園・進級と新しい環境の中での園生活がスタートし、ドキドキワクワクの４月。今月の給食は子どもたちが慣れ親しんだ味を多く取り入れています。今年度もおいしくて栄養満点な給食を作っていきます♪

	火	水	木	金	土
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
肉味噌あんかけ丼 わかめのすまし汁 くだもの	ごはん 三絲湯 中華和え ウインナー	ごはん 豆腐の炒め煮 バンサンスー ーロゼリー	カレーライス フレンチサラダ くだもの	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ ジュリアンスープ	五目うどん もやしのおかか和え くだもの
プリン	麩のラスク	フライドポテト	フルーツポンチ	葱焼き	♪お楽しみ♪
8	**9**	**10**	**◆11◆**	**12**	**13**
ごはん 洋風かきたま汁 ちくわのカレー揚げ ごまサラダ	やきそば 中華スープ くだもの	パン ポークビーンズ ハムともやしのサラダ くだもの	**ごはん 魚の照り焼き 千草和え えのきたけの味噌汁**	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ コンソメスープ	ミートスパゲティ スティック野菜 くだもの
バナナマフィン	ジャムクリームパン	桜もち	**オレンジゼリー**	豆腐ドーナツ	♪お楽しみ♪
15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
ごはん 春野菜汁 焼きししゃも 酢の物	ごはん 米粉チキン シーザーポテトサラダ 春キャベツのスープ	ごはん 豆腐ナゲット 付け合せ マカロニスープ	ごはん 魚の塩焼き **※若竹煮** 切干大根の味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 豆腐のすまし汁 くだもの	きつねうどん おひたし くだもの
ハムサンド	パリパリミニクレープ	いちごババロア	利休白玉	ごまトースト	♪お楽しみ♪
22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
パン クリームシチュー ツナとアスパラのサラダ くだもの	春の炊き込みごはん レモン酢和え 玉葱の味噌汁	ごはん ポテトのオーブン焼き 付け合せ コーンスープ	ごはん 魚のごま揚げ 付け合せ さやえんどうの味噌汁	ごはん 中華風ローストチキン 付け合せ 春雨スープ	ラーメン 即席漬け くだもの
わかめおにぎり	きな粉蒸しパン	ショートブレッド	米粉ジャムケーキ	ひじき芋もち	♪お楽しみ♪
29	**30**				
昭和の日	牛丼 じゃが芋の味噌汁 くだもの				
	チーズクッキー				

旬の野菜～アスパラガス～

アスパラガスは、春から夏にかけて旬を迎える野菜！白色のアスパラガスは、缶詰などに加工されることが多く、育てる時に土をかぶせて、あまり日光に当てずに育てます。緑色のアスパラガスは、日光をたっぷり浴びて育ち、体の調子を良くするビタミンなどの栄養素が多く含まれています。体の疲れを回復させる「アスパラギン酸」は、実はアスパラガスから発見されたものなのです☆

市の統一献立に基づいて作成しています。★自由献立(園でのオリジナル献立)　◆なかよし献立　※かみかみ献立

献立表についてのご紹介

【なかよし献立】

１日を通して三大アレルギーの原因である卵・乳・小麦を使用していない献立の日です。

【かみかみ献立】

毎月昼食、または３時のおやつに「よく噛める」献立を入れています。乳・幼児期からしっかりと噛む習慣をつけることが大切！

【自由献立(園でのオリジナル献立)】

園で自由に立てる献立の日です。ちゃやこども園オリジナルの献立も登場しますのでお楽しみに♪

☆レシピ紹介☆

１日登場！

～肉味噌あんかけ丼～

材　料　(４人分)

- ごはん…丼ぶり４杯分
- 豚ひき肉…200ｇ
- にんにく…１かけ
- 玉葱…120ｇ
- ピーマン…150ｇ
- 油…適宜
- ☆赤味噌…40ｇ
- ☆醤油…大さじ２
- ☆砂糖…大さじ４
- ☆水…適宜
- 片栗粉…適宜

作り方

①玉葱をみじん切り、ピーマンを千切りにする。

②フライパンに油をひき、豚挽肉、みじん切りにしたにんにくを炒める。

③肉に火が通ったら、①で切った食材を入れて炒める。ある程度火が通ったら、水を入れて煮込む。

④☆を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごはんにかけたら完成！