

令和3年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	おやつ
4	月	冬野菜入りカレー ちりめん入り煮昆布 チーズ キウイ	りんごのクッキー
5	火	鯛の塩焼き 紅白なます ごまめ 黒豆 かまぼこ 手毬麩のすまし汁 みかん	れんこんドーナツ
6	水	レバーの味噌炒め 豆腐のスープ 野菜のおかか和え りんご	じゃがまるくん
7	木	ゴロゴロ野菜の麻婆豆腐 もやしの中華スープ ほうれん草サラダ オレンジ	七草がゆ 
8	金	キャロットパン オープンオムレツ トマトスープ 野菜サラダ もも缶	白玉ぜんざい
9	土	けんちんうどん おにぎり バナナ	チョコジャムサンド
12	火	白雪ひじきの油炒め 南瓜の味噌汁 トマト キウイ	チーズおかかおにぎり
13	水	魚ミンチハンバーグ わかめの味噌汁 ジャーマンポテト オレンジ	フライビーンズ
14	木	ハムエッグ 鮭入りシチュー もやしのガーリック炒め みかん	中国風アーモンドクッキー
15	金	弁当日	おひさまパン 
16	土	メキシカンライス わかめスープ バナナ	肉まん
18	月	鶏とニラのつくね焼 じゃが芋の味噌汁 野菜の納豆和え オレンジ	マドレーヌ
19	火	丸パン 魚のフライタルタルソース コンソメスープ 海藻サラダ キウイ	焼き芋
20	水	肉豆腐 野菜の味噌汁 ブロッコリーのホットサラダ りんご	びっくりおこし
21	木	二色丼 ししゃも すまし汁 カブの甘酢和え バナナ	コーン入りチーズスコーン
22	金	魚の塩麴焼き 豆乳スープ ごぼう金平 いちご 	揚げパン
23	土	きのこのスパゲティ コールスローサラダ みかん	フロランタン
25	月	豚肉のプルコギ風 春雨入りかきたま汁 芋っこ煮 りんご	カレー蒸しパン
26	火	ロールパン 炒り卵のハヤシソースかけ 大根スープ トマトのサラダ オレンジ	パセリおにぎり
27	水	とり天 ほうれん草の味噌汁 チャプチェ キウイ	黒糖黄粉の牛乳もち
28	木	おでん 温野菜サラダ ウインナー みかん	マーブルマフィン
29	金	魚のおろし煮 玉葱の味噌汁 ブロッコリーの Катテージチーズ和え りんご	フルーツヨーグルト
30	土	サンドイッチ キャロットスープ バナナ	さつま芋入りごま団子

春の七草

七草がゆは、お正月にごちそう三味だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。七草がゆに入れる七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。保育園では7日のおやつにできますが、便利な七草セットも売られていますので、気軽に作ってみませんか？

主食がパンの日は、3歳以上も牛乳です。0・1・2歳児は毎食牛乳です。おやつはスキムミルクです



食事で免疫力・体力UP！

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ

ビタミン・ミネラルの多い食材
・・・緑黄色野菜や果物

体力をつける

発酵食品・・・納豆、味噌
ヨーグルトなど

今月のおすすめレシピ

びっくりおこし

材料 4人分
マシュマロ...2分の1袋(50g)
コーンフレーク...50g
ポン菓子...10g
バター...5~8g



おこし

作り方

- 1、鍋にバターを入れて、溶けたらマシュマロを入れる(火は弱火)
- 2、マシュマロが溶けたら、コーンフレークとポン菓子を入れ、素早く混ぜる
- 3、2が熱いうちに、クッキングシートを敷いたバットに薄く広げる
- 4、冷蔵庫で冷やし、食べやすい大きさに切ってできあがりです