



給食だより

2021 年度
桂ぶどうの木こども園

進級、ご入園おめでとうございます！！

さわやかな春の日差しの中、新年度が始まりました。新しいお友達を迎え、子どもたちもウキウキわくわくしているでしょう。環境も変わり、大人も子どもも疲れやすい時期だと思います。給食を食べて少しでもほっとできるように子ども達の食べやすいメニューで給食室からも支えていきたいと思っています。今年度もよろしくお祈りいたします。



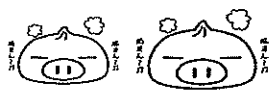
『桜』の葉の塩漬は独特の香りが魅力で、「桜餅」や「甘鯛の桜蒸し」に使われています。

桜の葉は、塩漬することで芳香成分(クマリン)が強くなります。園では、この桜の葉を使用して『桜の葉蒸しパン』を作り、子ども達に桜の香りを楽しんでもらいたいと思います。

人気おやつ紹介！

簡単カレー豚まん

【作り方 1人前】



【作り方】

- ① 材料 A をよく混ぜ合わせる
- ② 材料 B をフライパンで炒めてあんをつくる
- ③ シリコンカップにスプーンで A を半量入れた中に B を入れかぶせるように残りの半量の A を入れ、ラップをかぶせる
- ④ 電子レンジ 600W で 2 分！ 竹串で刺してみても生地がついてこなければ出来上がり

A

- ・ホットケーキミックス…20g
- ・米粉 … 20g
- ・ベーキングパウダー…0.5g
- ・豆乳…38ml
- ・塩 …少々
- ・ターメリック … 少々

B

- ・豚ミンチ … 15g
- ・白葱 … 1.5g
- ・カレー粉 … 少々
- ・キャベツ … 15g
- ・にんにく …0.5g
- ・醤油 … 1.2g
- ・生姜 …0.5g
- ・塩胡椒 … 少々
- ・酒 … 1g
- ・みりん … 1g
- ・砂糖 … 0.5g
- ・片栗粉 … 適宜
- ・鶏ガラ … 少々

*油を入れることで時間が経っても固くなりやすく、カップから取り出しやすくなります。

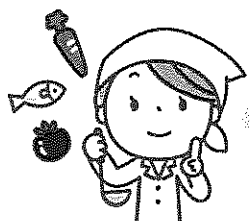
*米粉の生地は寝かさず作ってすぐに蒸した方がふっくらします。

*100均などで電磁レンジ対応のシリコンカップなど売っているので手軽に買えます。

*米粉とホットケーキミックスでもっちり触感になります。

メンバー紹介

- ・安部 あゆみ
- ・二井本 和実
- ・平田 章代
- ・真鍋 真由美



毎日のお昼ごはんの時間を楽しみにしてもらえそうな給食をつくっていきたく思いますので、よろしくお祈りいたします月



4月の予定献立



2021年度
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
12 26	月	・ご飯 ・鶏の生姜焼き ・焼き南瓜 ・若竹汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、玉葱、もやし、パプリカ（生姜、にんにく、醤油、みりん、砂糖、酒、油） ・かぼちゃ（塩、油） ・筍、わかめ、人参（醤油、塩）	・牛乳 ・ベーコンとチーズのマフィン （ホットケーキミックス、豆乳、 チーズ、ベーコン、キャベツ、油）
13 27	火	・カレーライス ・マカロニサラダ	・精白米、胚芽米、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳 （カレールー、ウスターソース、油、にんにく、生姜、塩胡椒、ローリエ） ・ハム、マカロニ、胡瓜、人参、春キャベツ （マヨドレ、リンゴ酢、塩胡椒）	・牛乳 ・苺ミルクゼリー （苺、牛乳、寒天、砂糖、アガー） ・お菓子
☆お誕生日 14 28	水	・ご飯 14日・果物（苺） ・豆腐ハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・野菜スープ	・精白米、胚芽米 14日・果物（苺） ・合挽ミンチ、玉葱、豆腐（卵、パン粉、塩胡椒、ナツメグ、油、ケチャップ） ・ブロッコリー、カリフラワー、コーン（青じそドレッシング、砂糖、リンゴ酢、塩） ・玉葱、人参、じゃが芋（コンソメ、塩胡椒、醤油、ローリエ）	・牛乳 ・りんごのケーキ （小麦粉、B.P、卵、りんご缶 牛乳、レモン汁、砂糖、バター）
1 15	木	・ご飯 ・鯖のみりん焼き ・春雨サラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鯖（醤油、みりん、砂糖、塩、酒） ・春雨、胡瓜、人参、ハム、すり胡麻（マヨドレ、塩胡椒、砂糖、酢） ・玉葱、小松菜、人参（味噌）	・牛乳 1日・豆のお焼き（小麦粉、甘納豆） 15日・桜の葉蒸しパン（米粉、油 ベーキングパウダー、砂糖、食紅、桜の葉、こしあん、豆乳）
2 30	金	・ご飯 ・肉じゃが煮 ・海藻の酢の物 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、スナップエンドウ（醤油、みりん、酒、砂糖） ・海藻ミックス、胡瓜、人参、ツナ（リンゴ酢、醤油、砂糖、塩） ・キャベツ、えのき、ほうれん草（味噌）	・牛乳 ・バナナ ・お菓子
16	金	・ご飯 ・味噌つくね ・若竹煮 ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鶏ミンチ、椎茸、白葱、春キャベツ（卵、生姜、味噌、砂糖、酒、みりん、塩） ・筍、人参、生わかめ（鰹節、醤油、みりん、砂糖） ・えのき、ほうれん草、人参（醤油、塩）	・牛乳 ・オレンジ ・お菓子
3 17	土	・きつねうどん ・さつま芋のりんご煮 ・果物	・乾麺、油揚げ、青葱、人参（醤油、みりん、砂糖、酒、塩） ・さつま芋（りんごジュース、砂糖） ・果物	・牛乳 ・お菓子 ※3日は半日保育の為おやつはありません。
5 19	月	・ご飯 ・バーベキューチキン ・ジャーマンポテト ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（にんにく、ケチャップ、ウスターソース、砂糖） ・じゃが芋、玉葱、ウィンナー、人参（ハーフソルト、油、塩胡椒、砂糖、パセリ） ・大根、人参、三つ葉（醤油、塩）	・牛乳 ・おからケーキ （小麦粉、B.P、卵 砂糖、バター、おから）
6 20	火	・豆ご飯 ・鯖の塩焼き ・きんぴらごぼう ・味噌汁	・精白米、胚芽米、うすいえんどう（酒、塩、昆布茶） ・鯖（塩） ・牛肉、牛蒡、蓮根、系こんにゃく、人参（胡麻、胡麻油、醤油、みりん、砂糖、酒） ・人参、玉葱、里芋（味噌）	・牛乳 ・マカロニきな粉 （マカロニ、きな粉、砂糖、塩）
7 21	水	・ご飯 ・お好み竹輪 ・小松菜と油揚げの煮浸し ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・竹輪（青のり、鰹節、お好みソース、マヨドレ） ・油揚げ、小松菜、人参（醤油、砂糖、みりん、酒） ・麩、えのき、人参（味噌）	・牛乳 ・お楽しみパン
8 22	木	・ロールパン ・春キャベツのシチュー ・トマトとスライス胡瓜 ・チーズ	・ロールパン ・鶏肉、春キャベツ、人参、じゃが芋、牛乳（油、塩胡椒、 ホワイトシチュールー、ローリエ） ・トマト ・胡瓜（塩） ・鉄チーズ	・牛乳 ・おにぎり （精白米、胚芽米、ふりかけ）
9 23	金	・ご飯 ・鶏の唐揚げ ・ナムル ・中華スープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（醤油、みりん、酒、にんにく、生姜、片栗粉、油） ・ほうれん草、パプリカ、もやし（にんにく、胡麻油、鶏ガラ、塩） ・豆腐、わかめ、人参（鶏ガラ、塩胡椒、醤油）	・牛乳 ・りんご ・お菓子
10 24	土	・野菜ラーメン ・焼きじゃが ・果物	・中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、コーン （鶏ガラ、塩、砂糖、生姜、にんにく） ・じゃが芋（青のり、塩、油） ・果物	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。