

令和6年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	土	ビーフン焼きそば わかめスープ バナナ	さつま芋の茶巾
3	月	簡単ちらしずし チキンナゲット 小松菜のベーコン炒め すまし汁 いちご	ひなあられ 
4	火	豆腐のまり揚げ 野菜の納豆和え もやしのスープ りんご	フルーツヨーグルト
5	水	ひじきと高野豆腐の炒め物 ポテトサラダ きこの味噌汁 オレンジ	南瓜ケーキ
6	木	麻婆豆腐 ししゃも トマト 春雨のスープ 甘夏缶	ちくわのカレー焼き
7	金	魚の竜田揚げ キャベツとちくわのセサミンソテー 玉葱の味噌汁 オレンジ	ほうれん草蒸しパン
8	土	豚汁 かおりおにぎり バナナ	ストーンクッキー
10	月	鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え 切干大根の味噌汁 りんご	梅じゃこおにぎり
11	火	ごぼう入り鶏つくね 大豆入り煮昆布 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	フルーツゼリー
12	水	豆腐とエビのケチャップ煮 青菜の和え物 キャベツのスープ バナナ	きなこ蒸しパン
13	木	豚肉の生姜焼き 切干大根煮 レタス入り味噌汁 いちご	バナナマフィン
14	金	弁当日 	じりやき
15	土	牛丼 すまし汁 オレンジ	シュガーラスク
17	月	魚のねぎ味噌焼き ひじきのサラダ すまし汁 キウイ	ふかし芋
18	火	鶏のから揚げ マカロニサラダ かきたま風汁 いちご	黒ゴマスコーン
19	水	肉じゃが 小松菜としめじソテー わかめの味噌汁 バナナ	ぼたもち せんべい
21	金	魚の照り焼き 春雨の酢の物 キャベツの味噌汁 オレンジ	桜エビおにぎり
22	土	卒園式 	
24	月	鶏肉の味噌マヨ焼き ごまじゃこサラダ 厚揚げの味噌汁 オレンジ	ぶどうゼリー
25	火	魚の香草パン粉焼き 白菜のごま和え ポテトスープ バナナ	フランクフルト 
26	水	豆腐の中華煮 花畑サラダ 白菜の味噌汁 甘夏缶	豆乳もち
27	木	春野菜カレー 切干大根の和え物 かえり いちご 	ココア蒸しパン
28	金	魚の塩麴焼き ごぼうの金平 豆腐の味噌汁 りんご	わかめとじゃこのおにぎり
29	土	高菜チャーハン もやしのスープ オレンジ	ココアクッキー
31	月	八宝菜 ひじきとハムの中華サラダ 里芋の味噌汁 キウイ	バナナ 菓子

1年間を振り返って

給食室の窓から、毎日子ども達が散歩に行く姿を見てみると、1年前と比べて大きくたくましくなったなあと感じています。今年度も1年間、滝尾保育園の給食にご理解、ご協力いただきありがとうございました。

横山 高橋 氏川 友永 上田 立川

おいしい！抵抗力アップ！
春先のブロッコリー



冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、クセがないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、βカロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。

選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃いもの、つぼみが小さく締まっているものが甘くて軟らかいようです。茹で時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるに上げて冷まします。和える、炒める、焼くなどいろいろな調理法が可能です。



おすすめメニュー

春野菜カレー(27日)

材料(4人分)

- ・牛肉・・・150g
- ・人参・・・1/2本
- ・ブロッコリー・・・1/4株
- ・玉葱・・・1個
- ・じゃがいも・・・2個
- ・大根・・・5センチ
- ・油・・・適量
- ・カレールー・・・80g～100g

作り方

- 1、人参はいちょう切り、玉ねぎは、くし形に切り、大根、じゃがいもは食べやすい大きさにいちょう切りにしておく。ブロッコリーは小さい房に分けて固くゆでしておく。
- 2、鍋に油をしき、牛肉を炒める。
- 3、牛肉の色が変わったら、玉ねぎを入れ、よく炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、人参、大根、じゃがいもを入れて、柔らかくなるまで煮込む。
- 4、煮えたら、火を止めてカレールーを入れる
- 5、とろみがついたら、ブロッコリーを加える
- 6、皿にご飯を盛り、5をかける

ピーマンやアスパラ、南瓜、さつま芋などを入れてもよいですね