

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
26 月	ご飯 具汁 酢の物(ハム・人参・胡瓜・コーン) オレンジ	牛乳 キャラメルコーン お茶 豆腐入りお好み焼き	普通牛乳・若鶏むね・木綿豆腐・大豆水煮缶詰・みそ・ローソハム・絹ごし豆腐・鶏卵・削り節	コーンスナック・強化米・サラダ油・じゃがいも・砂糖・お好み焼き粉・マヨネーズ	にんじん・ごぼう(ささごぼう)・干しいたけ・葉ねぎ・きゅうり・コーン缶詰粒・オレンジ・キャベツ
27 火	ご飯 白身魚のごまフライ トマト かき玉スープ	プリン 牛乳 米粉のパウンドケーキ	しいら・鶏卵・普通牛乳・調整豆乳	カスタードプリン・強化米・薄力粉・パン粉・いりごま・サラダ油・片栗粉・米粉・砂糖	トマト・たまねぎ・干しいたけ・ほうれんそう
28 水	ご飯 鶏肉とマカロニのトマトシチュー 元氣サラダ バナナ	牛乳 プチロールケーキ スキムミルク(全乳) カール	普通牛乳・若鶏もも・ロースハム・削り節・脱脂粉乳	スポンジケーキ・強化米・サラダ油・じゃがいも・マカロニ・砂糖・コーンスナック	にんじん・たまねぎ・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・トマト・コーン缶詰粒・塩昆布・バナナ
29 木	ご飯 春雨の炒め物 味噌汁(油揚げ・豆腐・えのき・わかめ)	もも缶 牛乳 バニラトースト	牛ひき肉・油揚げ・木綿豆腐・みそ・煮干し(いりこ)・普通牛乳	強化米・はるさめ・サラダ油・いりごま・砂糖・ごま油・食パン(市販用)・無塩バター	もも缶詰・にんにく・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・葉ねぎ・生しいたけ・えのきたけ・生わかめ
30 金	ご飯 鮭の生姜焼き キャベツとチーズのサラダ 具いっぱい味噌汁	牛乳 サブレ スキムミルク(全乳) りんご せんべい	普通牛乳・ペにざけ・プロセスチーズ・木綿豆腐・みそ・煮干し(いりこ)・脱脂粉乳	クッキー・強化米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ・さといも・塩せんべい	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・えのきたけ・葉ねぎ・りんご
31 土	そばろ丼 味噌汁(油揚げ・えのき)	牛乳 あられ 牛乳 お菓子	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・みそ・煮干し(いりこ)	あられ・砂糖・強化米・小麦粉あられ	干しいたけ・しょうが・さやえんどう・えのきたけ・葉ねぎ



ぐんぐん・のびのび

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	499	18.9	16.9	279	1.8	180	0.24	0.43	18	2.9	1.4
保育所(園)における食事摂取基準※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	53 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂 肪エネルギー比(%)※2		30 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

きらきら

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	539	21.1	17.5	286	2.1	189	0.26	0.43	21	3.4	1.6
保育所(園)における食事摂取基準※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	54 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂 肪エネルギー比(%)※2		29 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

4月21日(月)の
「絵本・おはなし給食 Day」の
メニューはこちらでした。



3時のおやつ



子どもたちに人気のあった
おやつレシピを紹介します。

ほうれん草とチーズのマフィン



★材料★(マフィンカップ約4個分)

ほうれん草 75g
牛乳 24cc
薄力粉 80g
ベーキングパウダー 3.2g
バター 40g
鶏卵 48g
砂糖 24g
クリームチーズ 32g
粉チーズ お好みの量



★作り方★

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは、合わせて振るっておく。
- ② バターを常温に戻しておく。
- ③ ほうれん草は茹でて、ミキサーやフードプロセッサにかけてペースト状にする。
- ④ ボウルに②と砂糖・鶏卵・牛乳・③を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①を入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ クリームチーズは角切りにし混ぜ合わせるか、柔らかくして④の工程の時に混ぜ合わせるか、どちらでもよいです。
- ⑦ 生地ができたらかップに流し粉チーズを振って、180℃に予熱したオーブンで様子を見ながら20分焼いて完成です。

ほうれん草は、鉄分が豊富で、ビタミンCも多く含む栄養価の高い野菜です。免疫力を高める効果もあります。野菜が苦手なお子さんでも、マフィンにするとパクパク食べていましたよ(*^▽^*)