2020年　4月給食献立予定表　　すみれ保育園

曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
16 木	ごはん	焼肉 きゃべつ じゃが芋のソテー チンゲン菜のスープ	鶏肉　玉葱　りんご　生姜 きゃべつ じゃが芋　ピーマン　人参 チンゲン菜　玉葱　えのき　人参	ごまかりんとう 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉　ごま　青のり　ごま油 甘夏
17 金	鮭 ごはん	五目きんぴら 浅漬け フンタシスープ	塩鮭 ごぼう　人参　ピーマン　糸こんにゃく　さつまあげ きゅうり　大根 豚ひき肉　フンタシの皮　にら　しめじ　人参　長葱	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	甘夏
18 土	土曜保育		そうめん　小麦粉 スープ　きゃべつ　玉葱　人参	フランスパン くだもの 牛乳	甘夏
20 月	ごはん	筑前煮、 おかか和え みそ汁	鶏肉　大根　人参　ごぼう 里芋　しめじ　糸こんにゃく　絹さや きゃべつ　小松菜　人参　けずり節 豆腐　長葱　わかめ	黒糖蒸しパン するめ くだもの 牛乳	小麦粉　黒糖 甘夏
21 火	ミートソース スパゲティ	じゃが芋のオーブン焼 フレンチサラダ 海藻豚	豚ひき肉　玉葱　人参　りんご　ケチャップ じゃが芋　バター きゃべつ　きゅうり　トマト　アスパラガス 豚小間肉　玉葱　人参　わかめ	おにぎり 酢大根 くだもの 牛乳	米　十五穀米 大根　酢　しょうゆ 甘夏
22 水	菜めし	焼魚、 あらめ煮 みそ汁	小松菜　油あげ サワラ あらめ　ごぼう　人参　いんげん さつま芋　かぶ　玉葱　人参　かぶの葉	みそポテト 昆布 くだもの 牛乳	じゃが芋　みそ 甘夏
23 木	ごはん	ササミフライ きゃべつ ポテトサラダ みそ汁	ササミ　パン粉　小麦粉 きゃべつ じゃが芋　きゅうり　人参　豆乳　酢 大根　玉葱　人参　大根の葉	チヂミ 小魚、 くだもの 牛乳	にら　上新粉　小麦粉 甘夏
24 金	ごはん	きゃべつと豚肉のみそ炒め 大豆サラダ 春雨スープ	豚小間肉　生姜　きゃべつ 玉葱　ピーマン　人参　みそ 大豆　人参　きゅうり 春雨　チンゲン菜　玉葱　人参　しめじ	ピザトースト くだもの 牛乳	食パン　ケチャップ 玉葱　チーズ 甘夏
25 土	土曜保育		そうめん　小麦粉 スープ　きゃべつ　玉葱　人参	フランスパン くだもの 牛乳	甘夏
27 月	ごはん	魚のおろしかけ 煮もの おひたし みそ汁	ホキ　かたくり粉　大根 さつま芋　昆布 きゃべつ　小松菜　人参 チンゲン菜　玉葱　人参　やきふ	ポップコーン かみかみ和え くだもの 牛乳	とうもろこし するめ　大根　人参　きゅうり 甘夏
28 火	ごはん	スタミナ漬 きゃべつの酢正油漬 粉ふき芋 みそ汁	豚中肉　玉葱　人参　にら きゃべつ　きゅうり　人参 じゃが芋　青のり 豆腐　玉葱　わかめ	きな粉ほうとう 小魚、 くだもの 牛乳	小麦粉　きな粉 甘夏
30 木	ごはん	サバのみそ煮、 きんぴら おかか和え 千切り野菜のすましじる	サバ　生姜　みそ ごぼう　人参 ブロッコリー　人参　けずり節 大根　人参　えのき　白滝　大根の葉	お誕生会 くだもの ヨーグルト	

※献立は変更になる場合があります。

給食室の朝は、だしをとることから始まります。直径40cmくらいの大鍋に12ℓくらいの水と煮干し400gを入れて50分間煮出します。だしのうまみを生かして、うす味だからこそ野菜のあまみを感じられるみそ汁やスープを作っています。

うどんのつゆは、煮干しでだしを取った後、花かつお70gを入れて、10分間煮出します。

だしのにおいが、給食室の中に広がり食欲が増します。

おやつレシピ　ごまかりんとう

〈材料〉

Ⓐ［・小麦粉 200g　・三温糖 20g
・ごま 10g　・青のり 多々　・ごま油 50cc］
・揚げ油

〈作り方〉

1. ボウルにⒶを入れ、混ぜ合わせる。
2. 1に少量の水を入れ、よくこねて、かたいかたまりの生地に仕上げる。（手に水をつけながら生地を作ると作りやすい）
3. この生地をうすく切って、細長い小判型のような形にして、こんがり揚げる。