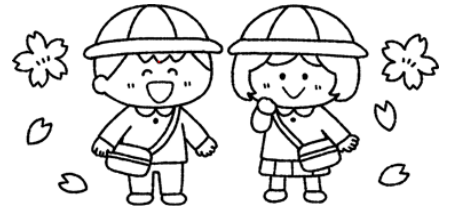




# 献立表



## 新居浜市保育所

- \* 火曜日と金曜日は手作りおやつです
- \* 3歳以上児（午後）スキムミルク（低脂肪乳）です
- \* 3歳未満児（午前・午後）は低脂肪乳です

### 子どもの食を支えるために

園では食育に取り組んでいます。子どもたちが食に対する興味を深め、豊かな食体験をしていくためには、園と家庭との連携が大切になります。お子さんの食に関する出来事や気になることなど、気軽に職員にお声かけください。



### 旬の食材

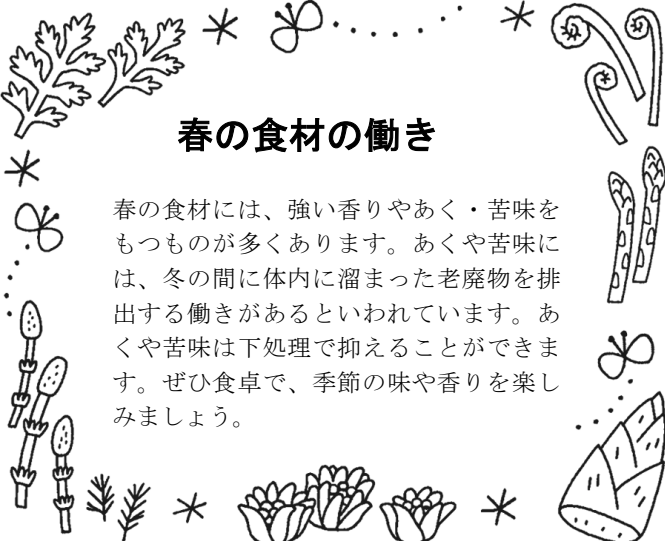
#### たけのこ

竹の芽のことで、あっという間に伸びてしまうため、土から出るか出ないかのときが収穫期です。えぐみがあるので、米ぬかと唐辛子を入れてゆで、あく抜きをします。炊き込みごはんや煮もの、天ぷらなど、和食に向いています。



#### 春の食材の働き

春の食材には、強い香りやあく・苦味をもつものが多くあります。あくや苦味には、冬の間体内に溜まった老廃物を排出する働きがあるといわれています。あくや苦味は下処理で抑えることができます。ぜひ食卓で、季節の味や香りを楽しみましょう。



日曜	献立名	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
1月	春野菜シチュー わかめサラダ・果物	サブレ	クリーム ビスケット
2火	鮭コーンマヨネーズ焼き 春雨酢物・果物	ビスケット	★ジャム サンド
3水	レモンチキン 大根そぼろ煮・果物	スナック パン	クラッカー
4木	青菜オムレツ コーンスープ・果物	ソフト せんべい	クロワッサン
5金	鮭ごまフライ スパサラダ・果物	プチ鉾泉	★若草 蒸しパン
6土	焼きそば・果物 ブロッコリーごま和え	動物 カステラ	ホームパイ
8月	トンカツ・じゃこふりかけ 農家のスープ・果物	甘辛 せんべい	プリン
9火	魚の香味焼き・納豆 若竹煮・果物	フレンチ パピロ	★肉うどん
10水	レバーごまソース ポパイソテー・果物	麦ファー	クラッカー
11木	魚の若草衣揚げ ポテトサラダ・果物	ビスコ	揚げ せんべい
12金	鶏マーマレード焼き 大豆サラダ・果物	プチ鉾泉	★フレンチ トースト
13土	きつねうどん ささみごま酢和え・果物	サブレ	せんべい
15月	ささみコーンフリッター 豆乳スープ・果物	コロソ	ビスケット
16火	さば塩焼き 白和え・果物	甘辛 せんべい	★りんご ケーキ
17水	ハンバーグ ハムサラダ・果物	動物 カステラ	クロワッサン
18木	鮭フライタルタルソース きんぴら・果物	魚肉 ソーセージ	鉄カル プリン
19金	《食育の日》ざんき コールスロー・果物	ゼリー	★ヨーグルト パンケーキ
20土	肉じゃが じゃこ酢・果物	プチ鉾泉	源氏パイ
22月	★お誕生日会	麦ファー・バラ	★おやつ作り パフェ
23火	魚のあけぼの焼き 貝だくさんみそ汁・果物	ビスコ	せんべい
24水	焼肉風 青菜ごま和え・果物	ソフト せんべい	スナック パン
25木	魚さらさ揚げ ひじき煮・果物	甘辛 せんべい	ホームパイ
26金	ポークピカタ ポテトサラダ・果物	サブレ	★お好み焼き
27土	イタリアンスパゲティ かにかま酢の物・果物	ソフト せんべい	麦ファー
30火	煮魚 マカロニサラダ・果物	揚げ せんべい	★チーズ 蒸しパン