

4月 献立表

日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水	ポークカレー、マカロニサラダ、チーズキャッチ、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
2	木	魚のかば焼き、酢の物、トマト、みそ汁	菜の花サンド、牛乳	牛乳・パン	ご飯
3	金	高野豆腐のひじき炒め、野菜の昆布和え、かき玉汁、果実	コーン入り蒸しパン、ミルク	バナナヨーグルト	ご飯
4	土	ごま入りみそ煮込みうどん、白菜のおかか和え、果実	パン・牛乳	牛乳・クラッカー	うどん
5	日				
6	月	中華丼、かみかみサラダ、果実	ジャムサンド、牛乳	豆乳 パン	ご飯
7	火	魚のチーズ風味フライ、ポテトサラダ、豚汁、果実	果実、牛乳	チーズキャッチ、野菜ジュース	ご飯
8	水	手作りチキンナゲット、ほうれんそうのソテー、トマト、みそ汁、果実	パンケーキサレ、ミルク	豆乳・コーンフレーク	ご飯
9	木	新じゃがいもと新ごぼうのそぼろ煮、ブロッコリー、たまごスープ、果実	梅が枝餅、お茶	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
10	金	えび入りかき揚げ、マカロニサラダ、みそ汁、果実	ヨーグルト蒸しパン、ミルク	牛乳・人参スティック、クラッカー	ご飯
11	土	スパゲティーイタリアン、卵サラダ、果実	牛乳・果実	牛乳・スティックパン	スパゲティー
12	日				
13	月	かぼちゃのそぼろ煮、胡麻酢和え、味噌汁、果実	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
14	火	魚のもみじ焼き、海藻サラダ、けんちん汁	ヨーグルトムース	牛乳・胡瓜スティック、クラッカー	ご飯
15	水	チキンライス、唐揚げ、トマト、ブロッコリー、清し汁、果実	和菓子、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
16	木	スペイン風オムレツ、ドレッシングサラダ、わかめスープ、果実	じゃこトースト、ミルク	豆乳・果物	ご飯
17	金	魚の竜田揚げ、スイートポテトサラダ、みそ汁	手作りクッキー、ミルク	牛乳・パン	ご飯
18	土	豚丼、酢の物、果実	牛乳・菓子	豆乳・クラッカー	ご飯
19	日				
20	月	ハヤシライス、大根サラダ、果実	ココアブラウニー、ミルク	ヨーグルト	ご飯
21	火	魚のムニエル、三色野菜和え、清し汁	フルーツヨーグルト	豆乳 パン	ご飯
22	水	ミートローフ、春雨の酢の物、油揚げと白菜のスープ、果実	甘辛団子、お茶	牛乳・果実	ご飯
23	木	飛竜頭、ゆかり和え、きのこ汁	オレンジゼリー	牛乳・コーンフレーク	ご飯
24	金	お休当り	たこ焼き風、牛乳	野菜ジュース ふかし芋	
25	土	親子丼、野菜サラダの梅ドレッシング、果実	パン・牛乳	チーズキャッチ	ご飯
26	日				
27	月	春キャベツと塩昆布のパスタ、春野菜のスープ、チーズキャッチ、果実	焼きおにぎり、お茶	豆乳 パン	ご飯
28	火	魚のアングリーズ、小松菜とパプリカの和え物、野菜スープ、果実	米粉と豆乳の蒸しパン、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
29	水				
30	木	ツナと切干大根の炒め物、ブロッコリーのミソマヨサラダ、味噌汁、果実	お好み焼き風パン、牛乳	牛乳・ふかし南瓜	ご飯

4月 食育だより



好きな味つけや調理法を試してみよう

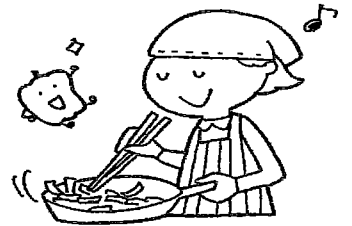


苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

苦手な食べ物を食べやすくする工夫

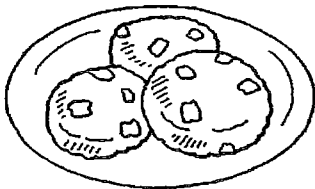
例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。

その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法にすると食べやすくなります。



苦手克服レシピ

ピーマン チーズバーグ (3個分)



- ①ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵1個分、パン粉と牛乳各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。

