

2018年  
むつみキッチン 4月号



# 住吉むつみ保育園の給食



## ＼一汁三菜を基本とした給食／

主食・主菜・副菜二品・汁物・果物の組み合わせを基本とし、和食中心に季節に合った食材を使い『旬』の味を楽しめるようにしています。

子どもたちの味覚は発達途中で敏感です。なので、味付けは食材の旨味を味わえるように薄味で毎日の給食を提供しています。

定番メニューからむつみ保育園の給食室オリジナルメニューもたくさん出て来るのでお楽しみに！

## ＼3時のおやつ／



むつみ保育園では毎日手作りおやつを提供しています！  
食材そのものを楽しめるシンプルなおやつから、定番のクッキーやケーキ！  
暑い季節に大喜びのゼリーやプリン！！子どもたちから大好評のおにぎりや  
麺類☆生地から手作りのパンやピザまで様々なおやつを作っています！！

## ＼展示食／



その日の給食・離乳食・おやつを献立名や材料だけでは想像しにくい事もあると思います。一目で分かるように事務所の前に展示していますので、お迎えの際にぜひご覧下さい♪子どもたちに給食やおやつ・各クラス行うクッキングの感想もぜひ聞いてみてください！

子どもたちと一緒に作れる簡単クッキングレシピも展示食の近くに置いてますので、お持ち帰りください。

## ＼サイクルメニュー／



1・3週目 2・4週目が同じ献立のサイクルメニューになっています。(行事や日数の調節で1回献立の場合もありますので、献立表をご覧ください)  
おやつは毎日違うものを提供しています！

## ☆サイクルメニューの利点☆

- ・繰り返し見る・食べる事で食材などの記憶が残りやすい。
- ・苦手にチャレンジ！前より多く食べようとしてくれます。
- ・切り方や味付け・食材の量の見直しができる事で、より良い給食提供に繋がります。



## むつみPOST

質問(産地や味付け・調理方法など)  
感想・リクエスト(簡単レシピや作り方など)  
小さな事でもどんどんお待ちしております！

## 入園・進級おめでとうございます！

進級してちょっぴり頼もしくなった子どもたちと、新しく入園したお友だちや先生が住吉むつみ保育園に仲間入りし、いよいよ新年度が始まりました！

給食・食育では、子どもたちの様子を見ながら安全安心・楽しい・美味しい給食を提供していきます☆  
今年度もよろしくお願ひします♪



## ☆楽しみいっぱい給食室☆

- ・毎月のお誕生日会メニュー
- ・行事食(クリスマスなど)
- ・バイキング
- ・リクエスト給食
- ・クッキング
- ・栄養ボード

子どもたちと一緒に楽しみながら様々な事にチャレンジし、「食」への興味を持ってもらえるように頑張っています！！

書いてあるイベントだけではなく、日々の献立の中にも色々な国の料理や郷土料理なども出てきますので、毎月の献立表を子どもたちとチェックしてみてください(^.^)



## ☆☆簡単手作りおやつ☆☆

### \* ザクザククッキー \*



- 小麦粉 150g
- バター 100g
- 上白糖 50g
- コーンフレーク 20~30g
- レーズン お好みで!

- ①溶かしバターに砂糖を入れ混ぜ合わせ、小麦粉を入れこねる。
- ②生地がまとまってきたらコーンフレークとレーズンを入れ、こねる。まとまればOK!
- ③好きな形を作り、オーブンで180℃  
こんがり焼きあがれば完成！



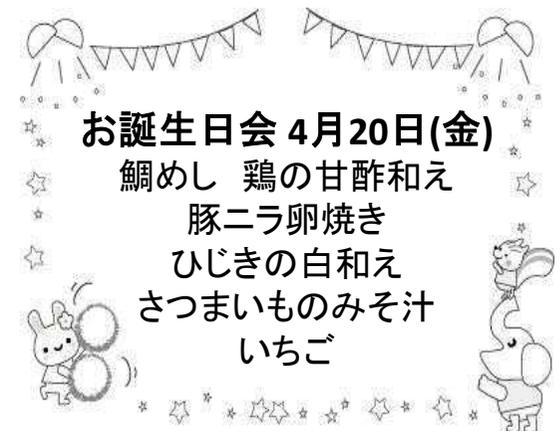
# 献立表

2018年  
4月



## 住吉むつみ保育園

|        |   |   |        |  |   |        |  |  |
|--------|---|---|--------|--|---|--------|--|--|
| 2日(月)  | 中華丼<br>さつまいもサラダ<br>添え野菜<br>オニオンスープ<br>いちご<br>おやつ<br>アイスボックスケーキ                | 米、豚肉、えび、白菜、人参、椎茸、きくらげ、かまぼこ、うずら卵、鶏ガラ、しょうゆ、片栗粉<br>さつまいも、ほうれん草、カブ、アスパラ、ウィンナー、マヨネーズ、塩コショウ<br>トマト<br>玉ねぎ、えのき、青ねぎ、豚ミンチ、油揚げ、鶏ガラ、しょうゆ   | 13日(金) | 鶏をぼろかきまあんかけ丼<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>大豆の煮物<br>切干、大根のみそ汁<br>グレープフルーツ<br>おやつ<br>ポップコーン    | 米、卵、鶏ミンチ、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、片栗粉、かつお出汁<br>ほうれん草、もやし、人参、なめだけ、もみり、しょうゆ、砂糖<br>いんげん、大豆水煮、こんにやく、高野豆腐、油揚げ、しょうゆ、みりん、塩、かつお出汁<br>しめじ、えのき、椎茸、貝割れ大根、切干大根、みそ、しょうゆ、みりん、かつお昆布だし<br>グレープフルーツ<br>ポップコーン、きな粉、砂糖、塩、油   | 25日(水) | ごはん<br>豚の梅酢和え<br>かぼちゃのそぼろあん<br>リットサラダ<br>レタススープ<br>バナナ<br>おやつ<br>トマトチーズピザ          | 豚肉、まいたけ、椎茸、たけのこ、青ねぎ、梅干し、酢、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉<br>かぼちゃ、いんげん、鶏ミンチ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお出汁、片栗粉<br>キャベツ、人参、きゅうり、パム、バスタマ、塩、しょうゆ、オリーブ油<br>レタス、トマト、えのき、コーン缶、鶏ガラ<br>バナナ<br>玉ねぎ、コーン缶、トマト缶、チーズ、小麦粉、強力粉、バター、牛乳、ドライイースト、塩、砂糖、ココア |
| 3日(火)  | 鶏の塩焼き<br>ひじきの和風サラダ<br>白菜と春雨の中華炒め<br>鶏のみそ汁<br>オレンジ<br>おやつ<br>プリン               | 鶏、塩、酒<br>人参、きゅうり、コーン缶、ひじき、かにかまぼこ、しょうゆ、砂糖、ごま<br>豚肉、白菜、ニラ、まいたけ、生姜、春雨、鶏ガラ、塩コショウ、ごま油、片栗粉<br>大根、玉ねぎ、えのき、なめこ、かつお昆布、みそ、しょうゆ、みりん、かつお昆布だし<br>オレンジ<br>鶏、牛乳、砂糖   | 14日(土) | 塩焼きそば<br>中華卵焼き<br>レタスサラダ<br>フワフワスープ<br>いちご<br>おやつ<br>揚げパン                          | 豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ、中華麺、鶏ガラ、塩<br>卵、ほうれん草、かにかまぼこ、ごま、鶏ガラ、ごま油<br>レタス、きゅうり、赤パプリカ、コーン缶、酢、しょうゆ、塩、砂糖<br>白菜、椎茸、青ねぎ、豚ミンチ、フワフワの皮、鶏ガラ、しょうゆ<br>イチゴ<br>コッペパン、きな粉、砂糖、塩、油  | 26日(木) | ごはん<br>鶏の塩焼き<br>じゃがいもと菜の花のしょうゆ炒め<br>わかめとしらすのポン酢和え<br>豚汁<br>オレンジ<br>おやつ<br>シリアルクッキー | 鶏、しょうゆ、みりん、塩、酒<br>じゃがいも、玉ねぎ、菜の花、ササミ、塩コショウ<br>大根、しらたし、わかめ、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、酢<br>豚肉、白菜、えのき、人参、ごぼろ、青ねぎ、こんにやく、まみそ、しょうゆ、みりん、かつお昆布だし<br>オレンジ<br>コーンフレーク、マシュマロ、バター   |
| 4日(水)  | 牛肉のとろみ炒め<br>里芋のみそ煮<br>豆腐の卵焼き<br>千切り野菜のすまし汁<br>バナナ<br>おやつ<br>バナナキントースト         | 牛肉、ピーマン、黄パプリカ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、片栗粉、片栗粉<br>タラ、ほうれん草、こんにやく、里芋、みそ、砂糖、みりん、かつお出汁<br>豆腐、絹ごし豆腐、わかめ、桜えび、しょうゆ、みりん、かつお出汁<br>大根、人参、ごぼろ、みつば、糸こんにやく、しょうゆ、塩、みりん、かつお昆布だし<br>バナナ<br>食パン、かぼちゃ、バター、砂糖、牛乳                   | 16日(月) | ごはん<br>白菜<br>さつまいもサラダ<br>小松菜ナムル<br>オニオンスープ<br>バナナ<br>おやつ<br>和風パスタ                  | 米、豚肉、えび、白菜、人参、椎茸、きくらげ、かまぼこ、うずら卵、鶏ガラ、しょうゆ、片栗粉<br>さつまいも、ほうれん草、カブ、アスパラ、ウィンナー、マヨネーズ、塩コショウ<br>小松菜、人参、もやし、ごま、鶏ガラ、塩、ごま油<br>玉ねぎ、えのき、青ねぎ、豚ミンチ、油揚げ、鶏ガラ、しょうゆ<br>パスタ<br>しらす、しめじ、水菜、パスタソース、もみり、しょうゆ、砂糖、みりん   | 27日(金) | 鶏をぼろかきまあんかけ丼<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>大豆の煮物<br>切干、大根のみそ汁<br>グレープフルーツ<br>おやつ<br>芋ようかん     | 米、卵、鶏ミンチ、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、片栗粉、かつお出汁<br>ほうれん草、もやし、人参、なめだけ、もみり、しょうゆ、砂糖<br>いんげん、大豆水煮、こんにやく、高野豆腐、油揚げ、しょうゆ、みりん、塩、かつお出汁<br>しめじ、えのき、椎茸、貝割れ大根、切干大根、みそ、しょうゆ、みりん、かつお昆布だし<br>グレープフルーツ<br>さつまいも、あんこ、砂糖、アガー   |
| 5日(木)  | 鶏の彩り混ぜご飯<br>キャベツのミンチ和え<br>大根の梅子酢<br>かき玉スープ<br>グレープフルーツ<br>おやつ<br>フルーツヨーグルト    | 米、鶏、菜の花、たけのこ、人参、わかめ、塩、昆布だし<br>豚ミンチ、キャベツ、黄パプリカ、赤パプリカ、生姜、しょうゆ、砂糖<br>大根、きゅうり、人参、梅子、酢、しょうゆ、砂糖、塩<br>白菜、えのき、青ねぎ、きくらげ、卵、鶏ガラ、しょうゆ<br>バナナ、あんこ、牛乳、もも缶、ヨーグルト、グラニュー糖  | 17日(火) | ごはん<br>鶏の塩焼き<br>ひじきの和風サラダ<br>白菜と春雨の中華炒め<br>鶏のみそ汁<br>オレンジ<br>おやつ<br>さかし芋            | 鶏、塩、酒<br>人参、きゅうり、コーン缶、ひじき、かにかまぼこ、しょうゆ、砂糖、ごま<br>豚肉、白菜、ニラ、まいたけ、生姜、春雨、鶏ガラ、塩コショウ、ごま油、片栗粉<br>大根、玉ねぎ、えのき、なめこ、かつお昆布、みそ、しょうゆ、みりん、かつお昆布だし<br>オレンジ<br>じゃがいも、塩、ココア   | 28日(土) | 豚と半ご飯<br>タラのゆかり焼<br>春雨の中華炒め<br>すまし汁<br>オレンジ<br>おやつ<br>シリアルサンド                      | 米、豚肉、椎茸、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん<br>タラ、ゆかり、塩、酒<br>玉ねぎ、人参、ニラ、きくらげ、春雨、ごま、しょうゆ、鶏ガラ<br>白菜、えのき、根、油揚げ、しょうゆ、みりん、塩、かつお昆布だし<br>オレンジ<br>ロールパン、鶏、きゅうり、ウィンナー、塩コショウ、マヨネーズ、ケチャップ  |
| 6日(金)  | ロールパン<br>鶏肉のトマト煮<br>バナナキントースト<br>添え野菜<br>コンソメスープ<br>いちご<br>おやつ<br>鮭とアスパラの混ぜご飯 | 鶏肉、トマト缶、バセム、塩コショウ、ココナツ<br>かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり、マカロニ、マヨネーズ、塩コショウ<br>さつまいも<br>キャベツ、人参、もやし、しめじ、コーン缶、ココナツ<br>米、鮭、アスパラガス、塩、ごま、塩、しょうゆ、昆布だし  | 18日(水) | ごはん<br>牛肉のとろみ炒め<br>里芋のみそ煮<br>豆腐の卵焼き<br>千切り野菜のすまし汁<br>バナナ<br>おやつ<br>さつまいもクッキー       | 牛肉、ピーマン、黄パプリカ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、片栗粉<br>タラ、ほうれん草、こんにやく、里芋、みそ、砂糖、みりん、かつお出汁<br>卵、絹ごし豆腐、わかめ、桜えび、しょうゆ、みりん、かつお出汁<br>大根、人参、ごぼろ、みつば、糸こんにやく、しょうゆ、塩、みりん、かつお昆布だし<br>バナナ<br>さつまいも、小麦粉、バター、砂糖  | 19日(木) | 鶏の彩り混ぜご飯<br>キャベツのミンチ和え<br>大根の梅子酢<br>かき玉スープ<br>グレープフルーツ<br>おやつ<br>ワインナーパン           | 米、鶏、菜の花、たけのこ、人参、わかめ、塩、昆布だし<br>豚ミンチ、キャベツ、黄パプリカ、赤パプリカ、生姜、しょうゆ、砂糖<br>大根、きゅうり、人参、梅子、酢、しょうゆ、砂糖、塩<br>白菜、えのき、青ねぎ、きくらげ、卵、鶏ガラ、しょうゆ<br>グレープフルーツ<br>玉ねぎ、ウィンナー、強力粉、塩、砂糖、油、ドライイースト、ケチャップ                                |
| 9日(月)  | チーズマカレー<br>ツツドリサラダ<br>添え野菜<br>グレープフルーツ<br>おやつ<br>抹茶パン                         | 米、牛ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、椎茸、大豆、トマト缶、塩コショウ、カレー粉<br>人参、きゅうり、レタス、コーン缶、枝豆、ツツドリ、しょうゆ、砂糖、塩、オリーブ油<br>プロقوقリー、かぼちゃ<br>強力粉、塩、砂糖、ドライイースト、油、抹茶粉、黒ごま  | 20日(金) | 鯛めし<br>鶏の甘酢和え<br>豚ニラ卵焼き<br>ひじきの白和え<br>さつまいものみそ汁<br>いちご<br>おやつ<br>ココナツフレーク          | 米、鶏、みつば、塩、昆布だし<br>鶏肉、れんこん、しいたけ、青ねぎ、酢、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉<br>豚ミンチ、豚、ニラ、鶏ガラ<br>人参、枝豆、ひじき、糸こんにやく、木綿豆腐、焼酎、ごま、しょうゆ、砂糖<br>さつまいも、キャベツ、玉ねぎ、白ネギ、みそ、しょうゆ、みりん、かつお昆布だし<br>イチゴ<br>ココナツフレーク、きな粉、砂糖、塩、牛乳   | 21日(土) | チャーハン<br>油漬焼<br>ブロッコリーのあかか利え<br>豆腐スープ<br>オレンジ<br>おやつ<br>クッキー                       | 米、えび、人参、生姜、青ねぎ、卵、塩コショウ、しょうゆ、鶏ガラ<br>鶏肉、白ネギ、生姜、れんこん、しょうゆ、砂糖、酢、片栗粉、ごま油<br>ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、かつお昆布、マヨネーズ、しょうゆ<br>えのき、もやし、卵、絹ごし豆腐、鶏ガラ、片栗粉<br>小麦粉、バター、砂糖、ココア   |
| 10日(火) | 鞋のおろし生姜和え<br>豚野菜のガーリック炒め<br>根菜としじきのごった煮<br>わかめのすまし汁<br>いちご<br>おやつ<br>りんごケーキ   | 鞋、白菜、大根、生姜、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、酒、かつお出汁<br>豚肉、卵、チンゲン菜、玉ねぎ、赤パプリカ、じゃがいも、こんにやく、塩コショウ、鶏ガラ<br>れんこん、人参、ごぼろ、ひじき、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお出汁<br>もやし、絹ごし豆腐、わかめ、ごま、しょうゆ、塩、みりん、かつお昆布だし<br>イチゴ<br>りんご、卵、バター、小麦粉、塩、砂糖、ベーキングパウダー、りんごジュース | 22日(日) | ごはん<br>鶏の梅酢和え<br>じゃがいもと菜の花のしょうゆ炒め<br>わかめとしらすのポン酢和え<br>豚汁<br>オレンジ<br>おやつ<br>牛乳菓     | 豚肉、まいたけ、椎茸、たけのこ、青ねぎ、梅干し、酢、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉<br>かぼちゃ、いんげん、鶏ミンチ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお出汁、片栗粉<br>キャベツ、人参、きゅうり、パム、バスタマ、塩、しょうゆ、オリーブ油<br>レタス、トマト、えのき、コーン缶、鶏ガラ<br>さつまいも、ニラ、マーメイド、砂糖、塩<br>ごはん<br>鞋のおろし生姜和え<br>豚野菜のガーリック炒め<br>根菜としじきのごった煮<br>わかめのすまし汁<br>いちご<br>豚肉、白菜、大根、生姜、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、酒、かつお出汁<br>豚肉、卵、チンゲン菜、玉ねぎ、赤パプリカ、じゃがいも、こんにやく、塩コショウ、鶏ガラ<br>れんこん、人参、ごぼろ、ひじき、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお出汁<br>もやし、絹ごし豆腐、わかめ、ごま、しょうゆ、塩、みりん、かつお昆布だし<br>イチゴ<br>卵、牛乳、ココア、小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー | 23日(月) | チーズマカレー<br>ツツドリサラダ<br>添え野菜<br>グレープフルーツ<br>おやつ<br>桜えびの雑炊                            | 米、牛ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、椎茸、大豆、トマト缶、塩コショウ、カレー粉<br>ツツドリ、サラダ<br>人参、きゅうり、レタス、コーン缶、枝豆、ツツドリ、しょうゆ、砂糖、塩、オリーブ油<br>プロقوقリー、かぼちゃ<br>米、卵、枝豆、桜えび、昆布だし、しょうゆ、みりん、塩   |
| 11日(水) | ごはん<br>豚の梅酢和え<br>かぼちゃのそぼろあん<br>リットサラダ<br>レタススープ<br>バナナ<br>おやつ<br>おさつマーメイド     | 豚肉、まいたけ、椎茸、たけのこ、青ねぎ、梅干し、酢、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉<br>かぼちゃ、いんげん、鶏ミンチ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお出汁、片栗粉<br>キャベツ、人参、きゅうり、パム、バスタマ、塩、しょうゆ、オリーブ油<br>レタス、トマト、えのき、コーン缶、鶏ガラ<br>さつまいも、ニラ、マーメイド、砂糖、塩   | 24日(火) | ごはん<br>鞋のおろし生姜和え<br>豚野菜のガーリック炒め<br>根菜としじきのごった煮<br>わかめのすまし汁<br>いちご<br>おやつ<br>ココアケーキ | ごはん<br>鞋のおろし生姜和え<br>豚野菜のガーリック炒め<br>根菜としじきのごった煮<br>わかめのすまし汁<br>いちご<br>豚肉、白菜、大根、生姜、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、酒、かつお出汁<br>豚肉、卵、チンゲン菜、玉ねぎ、赤パプリカ、じゃがいも、こんにやく、塩コショウ、鶏ガラ<br>れんこん、人参、ごぼろ、ひじき、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお出汁<br>もやし、絹ごし豆腐、わかめ、ごま、しょうゆ、塩、みりん、かつお昆布だし<br>イチゴ<br>卵、牛乳、ココア、小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー  | 25日(水) | ごはん<br>豚の梅酢和え<br>かぼちゃのそぼろあん<br>リットサラダ<br>レタススープ<br>バナナ<br>おやつ<br>トマトチーズピザ          | 豚肉、まいたけ、椎茸、たけのこ、青ねぎ、梅干し、酢、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉<br>かぼちゃ、いんげん、鶏ミンチ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお出汁、片栗粉<br>キャベツ、人参、きゅうり、パム、バスタマ、塩、しょうゆ、オリーブ油<br>レタス、トマト、えのき、コーン缶、鶏ガラ<br>バナナ<br>玉ねぎ、コーン缶、トマト缶、チーズ、小麦粉、強力粉、バター、牛乳、ドライイースト、塩、砂糖、ココア |



お誕生日会 4月20日(金)  
鯛めし 鶏の甘酢和え  
豚ニラ卵焼き  
ひじきの白和え  
さつまいものみそ汁  
いちご

※おやつには毎回牛乳が付きます。  
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を1歳児クラスから提供しています。