3がつのメニュー

（学）スジャータ学園
認　定　こ　ど　も　園
い　ず　み　幼　稚　園

今回のメニュー紹介①は、お母さん方から作り方のリクエストがあったものを載せました。
お子さんと話していて作り方で分からないメニューがあったら、リクエストしてください。

メニュー紹介①

かみかみ和え

材料(子ども４人分)
さきいか……２０ｇ
きゅうり……６０ｇ
大　根……８０ｇ
人　参……２０ｇ
ご　ま……２ｇ
醤　油……６ｇ
ごま油……０．４ｇ
食　塩……０．４ｇ
酢……８ｇ
三温糖……４ｇ

① さきいかは裂いて、少量の水に漬けてふやかしておく。
② きゅうり、大根、人参は８ｃｍのせん切りにする。
③ 人参はゆでておく。
④ ごま、醤油、ごま油、食塩、酢三温糖を混ぜて合わせ酢を作る。
⑤ ボールに①と②、③を入れ④の合わせ酢で和える。
*マヨネーズで和えもおいしい

メニュー紹介②

豆乳フレンチトースト

材料（子ども４人分）
食パン…１枚(４枚きり)
卵……４０ｇ
砂　糖…１２ｇ
豆　乳…６０ｇ
バター……８ｇ
あ　ん…６０ｇ

① ４枚きり食パンを４分の１に切っておく。
② 卵を割って泡立てないように混ぜ、豆乳・砂糖を加えて混ぜる。
③ ②の液に食パンを漬け、鉄板に並べ、表面に溶かしバターを刷毛を使って塗り、２００℃のオーブンで１０分間焼く。
④ 焼けたら、あんを添える。

※３月平均栄養値
エネルギー　355kcal、タンパク質　13.5g、脂質　8.9g、食塩　1.8g

日	曜	給食	ぽんぽこ教室おやつ
1	火	ごはん、すましじる、アジフライ、はるさめのすのもの、くだもの	みたらしだんご
2	水	ちらしずし、うしおじる、かぼちゃのサラダ、くだもの	クッキー
3	木	シーフードカレー、はるさめサラダ、くだもの	さくらもち
4	金	ごはん、みそしる、さかなのあんかけ、じゃがいもいため、くだもの	マフィン
5	土		
6	日		
7	月	きつねうどん、ゆでたまご、ゆでやさい	さけおにぎり
8	火	ごはん、みそしる、イ、だいこんのにもの、フルーツヨーグルト	かぼちゃフリッツ
9	水	ごはん、とりにくのクリームに、スパゲティーサラダ、やさいもりあわせ	ごへいもち
10	木	ごはん、みそしる、わふうオムレツ、むしかぼちゃ、あえもの	チョコパン
11	金	ごはん、けんちんじる、さかなのみそに、おひたし、くだもの	だいがくいも
12	土		
13	日		
14	月	あいじょうべんとうのひ	とうにゅうフレンチトースト
15	火	ごはん、みそしる、さかなのてりやき、マカロニサラダ、くだもの	クルミとシリアルかけ
16	水	ごはん、コーンスープ、マーボーどうふ、ちゅうかふうあえもの、くだもの	いももち
17	木	ごはん、みそしる、ハムカツ、ごまあえ、チーズ	プリン
18	金	ぞうに、うどん、くだもの	バナナケーキ
19	土		
20	日		
21	月	しゅんぶんのひ	
22	火	ごはん、みそしる、さかなのあげずけ、いそあえ、くだもの	アーモンドカル、バナナ
23	水	ごはん、みそしる、チャンプル、ボイルやさい、くだもの	かぼちゃボーロ
24	木	ショクパン、クリームシチュー、くだもの	こんぶおにぎり
25	金	そつえんしき・しゅうりょうしき	
26	土		
27	日		
28	月		
29	火		
30	水		
31	木		

※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。