



# 給食だより

令和8年4月1日  
保育課給食管理グループ



## 楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食づくりをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も健やかに育まれるようにこだわりを持っています。

### ★こだわりポイント★

- ①季節を感じる旬の食材を使います。
- ②食材の硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にしています。
- ③化学調味料は使わず、かつお節から出汁をとり、薄味を心がけています。



## 献立表の表記について

昨年度まで、幼児食・乳児食と献立表の表記でしたが、今年度より下記のとおり変更となります。  
3歳以上児(食): 年度始めの学年区分で3歳児・4歳児・5歳児のクラスの子どもの(食事)  
3歳未満児(食): 2歳児クラスの子ども、1歳児と0歳児のクラスで3歳未満児食を食べる子どもの(食事)

## 4月の献立のポイント

### ★ポークカレー(1日・13日・27日)

カレーライス給食でとても人気のあるメニューです。今月のカレーはポークカレーです。肉や野菜を煮込んで作り、ご飯にかけて食べるので子どもたちも食べやすいと思います。カレーに含まれるスパイスには食欲を増進させる効果があります。  
※離乳食(完了・後期)は『豚肉と野菜の煮物』の提供となります。



### ★メロンパン風トースト(3日・17日)

小麦粉、グラニュー糖、豆乳バターを混ぜ合わせて、クッキー生地をつくり、食パンに塗って焼き上げるとメロンパン風のおいしいトーストが出来上がります。子どもたちに人気なおやつパンです。



### ★鶏ひき肉のオープン焼き(8日・22日)

鶏ひき肉に玉ねぎ・にんじん・パン粉・塩を混ぜ込んだタネをオープンで焼き上げソースをかけていただきます。パン粉が入ることでやわらかい食感に仕上がります。野菜もたくさんとれるおすすめなメニューです。



### ★白身魚の磯香ムニエル(15日)

白身魚に小麦粉と青のりを合わせた衣をまぶし、ムニエルにします。青のりの磯の香りが豆乳バターと交わって香りよく仕上がります。薄味でもおいしく食べることができます。

## ♪かんたんクッキング♪

### 鮭の塩麹焼き

【材料】大人2人分+幼児2人分

- サラダ油 小さじ1
- 鮭の切り身(80g) 3切れ
- 酒 小さじ1
- 塩麹 大さじ1



【作り方】

- ①塩麹と酒を合わせたものを鮭に塗って15分ほど漬ける。
- ②15分経過後、塩麹が多い場合は塩麹を取り払う。
- ③フライパンに油をひいて両面を焼く。(または魚焼きグリルで10分くらい焼く)

◎注意◎

フライパンで焼く場合、塩麹がはねることがあるため、火傷に注意してください。

### チヂミ

【材料】大人2人分+幼児3人分(米粉1カップ分)

- |       |             |    |            |
|-------|-------------|----|------------|
| サラダ油A | 小さじ1        |    |            |
| 豚ひき肉  | 75g         |    |            |
| 玉ねぎ   | 1/2個(約100g) |    |            |
| にんじん  | 1/5本(約30g)  |    |            |
| にら    | 1/5束(約20g)  |    |            |
| 米粉    | 1カップ        |    |            |
| 片栗粉   | 大さじ1・1/3    |    |            |
| 塩     | ひとつまみ       | タレ | しょうゆ 小さじ2弱 |
| 水     | 1/2カップ      |    | 酢 小さじ1     |
| サラダ油B | 大さじ1・1/4    |    | 砂糖 小さじ2弱   |
|       |             |    | ごま油 小さじ2強  |



【作り方】

- ①玉ねぎとにんじんは短めの千切り、にらは1cm長さに切る。
- ②サラダ油Aで、豚ひき肉・玉ねぎ・にんじんを入れて炒めて冷ましておく。(にらは炒めない)
- ③タネの材料を全て混ぜ合わせる
- ④サラダ油Bをひいたフライパンに②を薄く流し入れ、両面をこんがり焼く。(米粉の生地は時間を置くと粘り気が出るので、混ぜたらすぐに焼く)
- ⑤焼きあがったら、切り分けてタレをかける。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

