



4月 予定献立表(離乳)



ハーモニー保育園

日付	離乳初期 5~6ヶ月頃 滑らかにすりつぶした状態		離乳中期 7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	曜日	午前食	午前食	午後食	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
1		つぶし粥	やわらかそぼろ粥	やわらか粥	そぼろ粥	お粥	そぼろ丼・みそ汁・切干大根煮・バナナ	牛乳・せんべい
15	土	野菜のマッシュ (じゃがいも・ほうれん草)	(鶏ひき肉・ほうれん草) みそ汁(ワカメ・玉ねぎ) オレンジ	スープ(ほうれん草) 白身魚とじゃがいもの やわらか煮 (魚(タラ)・じゃがいも・人参)	(鶏ひき肉・ほうれん草) みそ汁(ワカメ・玉ねぎ) オレンジ	スープ(ほうれん草) 白身魚とじゃがいもの 煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・人参)	米・鶏挽肉・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・ほうれん草 かつおだし・みそ・ワカメ・長ネギ・切干大根・人参 椎茸・油揚げ・バナナ	牛乳・ゆかりおにぎり 米・ゆかり
3	月	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	軟飯・みそ汁・肉じゃが・アスパラとキャベツのサラダ	牛乳・せんべい
17		野菜のマッシュ (じゃがいも・キャベツ)	みそ汁(大根) 豚肉とじゃがいもの やわらか煮 (豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	スープ(人参・玉ねぎ) 白身魚とキャベツの やわらか煮 (魚(タラ)・キャベツ・大根)	みそ汁(大根) 豚肉とじゃがいもの煮物 (豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	スープ(人参・玉ねぎ) 白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・キャベツ・大根)	米・かつおだし・みそ・大根・ニラ・豚肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・アスパラ キャベツ・えのき・塩	牛乳・マカロニきなこ マカロニ・きなこ・砂糖
4	火	つぶし粥	やわらか煮込みうどん (鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草)	やわらか粥	煮込みうどん (鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草)	お粥	鶏南蛮うどん・インゲンとしめじのごまマヨ和え・ オレンジ	牛乳・せんべい
18		野菜のつぶし煮 (ほうれん草・玉ねぎ・人参)	みそ汁(ほうれん草) ツナと野菜のやわらか煮 (ツナ・玉ねぎ・人参)	みそ汁(ほうれん草) ツナと野菜のやわらか煮 (ツナ・玉ねぎ・人参)	みそ汁(ほうれん草) ツナと野菜の煮物 (ツナ・玉ねぎ・人参)	みそ汁(ほうれん草) ツナと野菜の煮物 (ツナ・玉ねぎ・人参)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・めんつゆ・ インゲン・しめじ・ツナ・ゴマ・エッグフリーマヨネーズ しょうゆ・オレンジ	牛乳・みそ焼きおにぎり 米・みそ・砂糖・しょうゆ
5	水	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	軟飯・みそ汁・マスの照り焼き・白菜のお浸し・ ピーンソテー	牛乳・せんべい
19		野菜のつぶし煮 (キャベツ・白菜・人参)	みそ汁(キャベツ・もやし) マスと白菜のやわらか煮 (魚(マス)・白菜・玉ねぎ)	スープ(白菜・玉ねぎ) 挽肉とキャベツの やわらか煮 (鶏ひき肉・キャベツ・もやし・人参)	みそ汁(キャベツ・もやし) マスと白菜の煮物 (魚(マス)・白菜・玉ねぎ)	スープ(白菜・玉ねぎ) 挽肉とキャベツの煮物 (鶏ひき肉・キャベツ・もやし・人参)	米・かつおだし・みそ・キャベツ・もやし・魚(マス)・ みりん・酒・しょうゆ・サラダ油・白菜・鰹節・ピーン 鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・椎茸・鶏がらだし・ごま油	牛乳・バナナスコーン 小麦粉・砂糖・豆乳・ ベーキングパウダー・サラダ油 バナナ
6	木	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	軟飯・中華スープ・ホイコーロー・大根のナムル	牛乳・せんべい
20		豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・さつまいも・大根)	スープ(ワカメ・豆腐) 豚肉とさつまいもの やわらか煮 (豚肉・さつまいも・大根・玉ねぎ)	みそ汁(さつまいも・大根) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・人参・キャベツ)	スープ(ワカメ・豆腐) 豚肉とさつまいもの煮物 (豚肉・さつまいも・大根・玉ねぎ)	みそ汁(さつまいも・大根) 人参の白和え (豆腐・人参・キャベツ)	米・鶏がらだし・塩・ワカメ・コーン・豆腐・豚肉 玉ねぎ・キャベツ・椎茸・ピーマン・赤ピーマン サラダ油・砂糖・酒・みそ・しょうゆ・片栗粉・大根 人参・酢・ゴマ・ごま油	牛乳・おさつ春巻 さつまいも・砂糖・ 春巻きの皮・サラダ油
7	金	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	軟飯・みそ汁・鶏肉の和風あん・ごぼうサラダ	牛乳・せんべい
21		野菜のマッシュ (じゃがいも・玉ねぎ)	みそ汁(麩・ナス) 鶏肉と青菜のやわらか煮 (鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参)	スープ(人参・玉ねぎ) 白身魚と野菜の やわらか煮 (魚(タラ)・ナス じゃがいも)	みそ汁(麩・ナス) 鶏肉と青菜の煮物 (鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参)	スープ(人参・玉ねぎ) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・ナス じゃがいも)	米・かつおだし・みそ・麩・ナス・鶏肉・酒・片栗粉・ 玉ねぎ・小松菜・人参・砂糖・しょうゆ・ごぼう・人参・ きゅうり・エッグフリーマヨネーズ・ゴマ・サラダ油	牛乳・りんご蒸しパン 小麦粉・りんご・砂糖
8	土	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	軟飯・みそ汁・肉豆腐・青菜のごま和え	牛乳・せんべい
10	月	豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・ほうれん草・さつまいも)	みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 豆腐と青菜のやわらか煮 (豆腐・ほうれん草・人参)	スープ(豆腐・ほうれん草) 豚肉とさつまいもの やわらか煮 (豚肉・さつまいも・玉ねぎ)	みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 豆腐と青菜の煮物 (豆腐・ほうれん草・人参)	スープ(豆腐・ほうれん草) 豚肉とさつまいもの煮物 (豚肉・さつまいも・玉ねぎ)	米・かつおだし・みそ・さつまいも・玉ねぎ・豆腐・豚肉 椎茸・長ネギ・人参・グリーンピース・しょうゆ・砂糖・酒 みりん・ほうれん草・えのき・ゴマ	牛乳・オレンジゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい
10	火	つぶし粥	やわらかトマトにゆうめん	やわらか粥	トマトにゆうめん	お粥	ミートソース・パゲティ・もやしのサラダ・オレンジ	牛乳・せんべい
24		野菜のマッシュ (じゃがいも・人参)	(そうめん・豚ひき肉) 玉ねぎ・人参・トマト缶) オレンジ	みそ汁(もやし・玉ねぎ) 白身魚と野菜の やわらか煮 (魚(タラ)・じゃがいも・人参)	(そうめん・豚ひき肉・玉ねぎ) 人参・トマト缶) オレンジ	みそ汁(もやし・玉ねぎ) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・人参)	スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ マッシュルーム・小麦粉・トマト缶・ケチャップ・ソース・ チキンコンソメ・砂糖・塩・もやし・きゅうり・しょうゆ オレンジ	牛乳・小倉ケーキ 小麦粉・砂糖・豆乳 ベーキングパウダー サラダ油・こしあん
11	火	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	軟飯・みそ汁・鶏肉の漬け焼き・キャベツソテー・ 青菜の納豆和え	牛乳・せんべい
25		野菜のつぶし煮 (キャベツ・小松菜・人参)	みそ汁(麩・小松菜) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉・キャベツ・人参)	スープ(キャベツ・マカロニ) 青菜と納豆のやわらか煮 (小松菜・人参・納豆)	みそ汁(麩・小松菜) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉・キャベツ・人参)	スープ(キャベツ・マカロニ) 青菜と納豆の煮物 (小松菜・人参・納豆)	米・かつおだし・みそ・麩・えのき・鶏肉・長ネギ・ゴマ おろし生姜・ごま油・砂糖・しょうゆ・みりん・キャベツ ピーマン・塩・小松菜・人参・納豆・サラダ油	牛乳・野菜クラッカー サラダ油・小麦粉・パセリ 人参・ゴマ・砂糖・塩



4月 予定献立表(離乳)



ハーモニー保育園

日付	離乳初期 5~6ヶ月頃	離乳中期 7~8ヶ月頃		離乳後期 9~11ヶ月頃		完了期 12~18ヶ月頃	
	滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでかめる固さ	
曜日	午前食	午前食	午後食	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
12	つぶし粥	やわらか具入り粥	やわらか粥	具入り粥	お粥	チャーハン・中華スープ・さつまいもサラダ・バナナ	牛乳・せんべい
26	野菜のつぶし煮 (さつまいも・チンゲン菜 大根)	(豚ひき肉・玉ねぎ・人参) スープ(チンゲン菜・ワカメ)	みそ汁(さつまいも・人参) 白身魚と野菜の やわらか煮 (魚(タラ)・大根・玉ねぎ チンゲン菜)	(豚ひき肉・玉ねぎ・人参) スープ(チンゲン菜・ワカメ)	みそ汁(さつまいも・人参) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・大根・玉ねぎ チンゲン菜)	米・豚ひき肉・長ネギ・人参・コーン・サラダ油 鶏がらだしグリーンピース・チンゲン菜・ワカメ・さつまいも きゅうり・玉ねぎ・エッグフリーマヨネーズ・バナナ	牛乳・すいとん 鶏肉・長ネギ・大根・人参 椎茸・小麦粉・サラダ油 かつおだし・酒・塩・しょうゆ
13	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも・人参)	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (豚肉・玉ねぎ・じゃがいも 人参)	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) 白身魚とかぶのやわらか 煮 (魚(タラ)・かぶ・人参 トマト缶)	お粥 具だくさんスープ (豚肉・玉ねぎ・じゃがいも 人参)	お粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) 白身魚とかぶの煮物 (魚(タラ)・かぶ・人参 トマト缶)	ポークカレー・かぶのサラダ・オレンジ 米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・サラダ油 カレールウ・かぶ・きゅうり・トマト・塩・砂糖・しょうゆ ごま油・オレンジ	牛乳・せんべい 牛乳・マスカットゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい
27	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも・人参) 誕生会	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (豚肉・玉ねぎ・じゃがいも 人参)	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) 白身魚とかぶの やわらか煮 (魚(タラ)・かぶ・人参 トマト)	お粥 具だくさんスープ (豚肉・玉ねぎ・じゃがいも 人参)	お粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) 白身魚とかぶの煮物 (魚(タラ)・かぶ・人参 トマト)	ポークカレー・かぶのサラダ・オレンジ 米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・サラダ油 カレールウ・かぶ・きゅうり・トマト・塩・砂糖・ しょうゆ・ごま油・オレンジ	牛乳・せんべい 牛乳・誕生日ケーキ 小麦粉・ホイップ・バナナ みかん缶
14	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ・玉ねぎ・人参) 金	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも) 白身魚とブロッコリーの やわらか煮 (魚(タラ)・ブロッコリー 人参)	やわらか粥 スープ(ブロッコリー) キャベツのやわらか そぼろ煮 (豚ひき肉・キャベツ 玉ねぎ・人参)	お粥 みそ汁(じゃがいも) 白身魚とブロッコリーの 煮物 (魚(タラ)・ブロッコリー 人参)	お粥 スープ(ブロッコリー) キャベツのそぼろ煮 (豚ひき肉・キャベツ 玉ねぎ・人参)	軟飯・みそ汁・サワラのムニエル・ブロッコリーのマヨネーズ・ 竹の子の炒め煮 米・かつおだし・みそ・じゃがいも・油揚げ・魚(サワラ) 塩・小麦粉・サラダ油・ブロッコリー・コーン・エッグフリーマヨネーズ 豚ひき肉・竹の子・椎茸・キャベツ・酒・しょうゆ・ごま油 砂糖	牛乳・せんべい 牛乳・セサミドーナツ 小麦粉・豆腐・ゴマ・砂糖 サラダ油
28	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (大根・ほうれん草・人参) 子どもの日	やわらかキャロット粥(人参) すまし汁(麩・ほうれん草)	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも) 青菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・ほうれん草 人参)	キャロット粥(人参) すまし汁(麩・ほうれん草)	お粥 みそ汁(じゃがいも) 青菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・ほうれん草 人参)	竹の子ごはん・すまし汁・サワラの西京焼き・ 大根のツナ和え・バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・みたらしもち じゃがいも・塩・片栗粉 サラダ油・砂糖・しょうゆ

旬の食材の日

★太枠で囲まれている14日(金)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

4月 予定献立表(幼児)

ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 15 土	そばろ丼 切干大根煮 みそ汁・バナナ	鶏ひき肉・ ワカメ・油揚げ	米	ほうれん草・長ネギ・人参・ 切干大根・椎茸・バナナ	かつおだし・みそ・砂糖 サラダ油・しょうゆ・酒	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
3 17 月	ごはん・みそ汁 肉じゃが アスパラとキャベツのサラダ	豚肉	米・じゃがいも	大根・ニラ・人参・玉ねぎ・ えのき・アスパラ・キャベツ	かつおだし・みそ・ サラダ油・砂糖・酒・塩・ しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ	マカロニ・きなこ・砂糖
4 18 火	鶏南蛮うどん インゲンとしめじのごまマヨ和え オレンジ	鶏肉・ツナ	うどん	玉ねぎ・人参・ほうれん草・ インゲン・しめじ・ オレンジ	めんつゆ・しょうゆ・ゴマ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	米・みそ・砂糖・ しょうゆ
5 19 水	ごはん・みそ汁 マスの照り焼き・白菜のお浸し ピーマンソテー	魚(マス)・ 鶏ひき肉・鯉節	米・ビーフン	キャベツ・もやし・白菜・ 玉ねぎ・人参・椎茸	かつおだし・みそ・酒・ みりん・しょうゆ・サラダ油・ 鶏がらだし・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 バナナスコーン	小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ 豆乳・サラダ油・ バナナ
6 20 木	ごはん・中華スープ ホイコーロー 大根のナムル	ワカメ・豆腐・ 豚肉	米	コーン・玉ねぎ・キャベツ・ 椎茸・ピーマン・ 赤ピーマン・大根・人参	鶏がらだし・塩・サラダ油・ 砂糖・酒・みそ・しょうゆ・ 片栗粉・酢・ゴマ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 おさつ春巻	さつまいも・砂糖・ 春巻きの皮・サラダ油
7 21 金	ごはん・みそ汁 鶏肉の和風あん ごぼうサラダ	鶏肉	米・麩	ナス・玉ねぎ・小松菜・ 人参・ごぼう・きゅうり	かつおだし・みそ・酒・ 片栗粉・サラダ油・砂糖・ しょうゆ・ゴマ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 りんご蒸しパン	小麦粉・りんご・砂糖
8 土	ごはん・みそ汁 肉豆腐 青菜のごま和え	豆腐・豚肉	米・さつまいも	玉ねぎ・椎茸・長ねぎ・ 人参・グリーンピース・ ほうれん草・えのき	かつおだし・みそ・砂糖・ しょうゆ・酒・みりん・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 オレンジゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
10 24 月	ミートソーススパゲティ もやしのサラダ オレンジ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・ マッシュルーム・もやし・ きゅうり・オレンジ	サラダ油・小麦粉・砂糖・ 塩・ケチャップ・ソース・ コンソメ・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 小倉ケーキ	小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ 豆乳・サラダ油・ こしあん
11 25 火	ごはん・みそ汁 鶏肉の漬け焼き・キャベツのソテー 青菜の納豆和え	鶏肉・納豆	米・麩	えのき・長ネギ・おろし生姜・ キャベツ・ピーマン・人参・ 小松菜	かつおだし・みそ・ゴマ・塩・ しょうゆ・みりん・サラダ油・ ごま油・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 野菜クラッカー	サラダ油・小麦粉・ パセリ・人参・ゴマ・塩・ 砂糖
12 26 水	チャーハン さつまいもサラダ 中華スープ・バナナ	豚ひき肉・ ワカメ	米・さつまいも	長ネギ・人参・コーン・ グリーンピース・チンゲン菜・ きゅうり・玉ねぎ・バナナ	サラダ油・鶏がらだし・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 すいとん	鶏肉・長ネギ・大根・ 人参・椎茸・小麦粉・ サラダ油・かつおだし・ 酒・塩・しょうゆ
13 木	ポークカレー かぶのサラダ オレンジ	豚肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・かぶ・ きゅうり・トマト・ オレンジ	サラダ油・カレールウ・塩・ 砂糖・しょうゆ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 マスカットゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
27 木 誕生会	ポークカレー かぶのサラダ オレンジ	豚肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・かぶ・ きゅうり・トマト・ オレンジ	サラダ油・カレールウ・塩・ 砂糖・しょうゆ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・ バナナ・みかん缶
14 金	ごはん・みそ汁 サワラのムニエル・ブロッコリーのマヨ和え 竹の子の炒め煮 旬の食材の日	魚(サワラ)・ 油揚げ・ 豚ひき肉	米・じゃがいも	ブロッコリー・コーン・ 竹の子・椎茸・キャベツ	かつおだし・みそ・塩・ 小麦粉・サラダ油・砂糖・ 酒・エッグフリーマヨネーズ・ ごま油・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 セサミドーナツ	小麦粉・豆腐・ゴマ・ 砂糖・サラダ油
28 金 子どもの日	竹の子ごはん・すまし汁 サワラの西京焼き 大根のツナ和え・バナナ	魚(サワラ)・ ツナ	米・麩	竹の子・人参・ほうれん草・ 大根・バナナ	かつおだし・砂糖・酒・塩・ しょうゆ・みそ・みりん・ゴマ・ 酢・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 みたらしもち	じゃがいも・塩・ 片栗粉・サラダ油・ 砂糖・しょうゆ

★太枠で囲まれている14日(金)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	473kcal(463)	17.5g(15.0)
3~5歳児	590kcal(574)	21.8g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



キッチンだより



ご入園・ご進級おめでとうございます！



私たちキッチンスタッフ一同は、子どもたちがおいしく、楽しく食事ができるように、そして「食」を通じて多くのことを学んでもらえるように、日々取り組んで参ります。どうぞよろしくお願い致します。

来月よりこのコーナーでは食に関する情報や話題を提供していきます。お楽しみに～♪



2月メニューより☆レシピ紹介☆



[材料はすべて4人(大人2人、子ども2人)分が目安です。]

《ほうれん草入りスパゲティナポリタン》

- | | | |
|---------|------|---|
| スパゲティ | 260g | ①玉ねぎは3mm程度の細切り、マッシュルームはざく切り、ほうれん草は2cm程度に切って茹でる |
| オリーブ油 | 大1/2 | ②スパゲティは茹でておく |
| 豚挽肉 | 150g | ③フライパンを熱して油を敷き、玉ねぎを炒め、しんなりしたら挽肉とマッシュルームを加えてさらに炒め、火が通ったら、刻んだホールトマトと調味料で味を調える |
| 玉ねぎ | 75g | ④③に茹でたスパゲティを入れて炒め、ほうれん草を加えて混ぜ合わせたら、できあがり♪ |
| マッシュルーム | 50g | |
| ほうれん草 | 200g | |
| サラダ油 | 適宜 | |

- | | |
|--------|-----|
| 砂糖 | 小1強 |
| ホールトマト | 60g |
| ケチャップ | 大1強 |
| ソース | 小1 |
| 醤油 | 小1 |
| コンソメ | 小1弱 |
| 塩 | 少々 |

ほうれん草が苦手な子でも、大好きなスパゲティと一緒に、抵抗なく食べてくれます！スパゲティに様々な野菜を使用し、味付けを洋風や和風に変えるだけで、いろいろなバリエーションで楽しむことができますね♪

《白菜のおかかマヨ和え》

- | | | |
|-------|------|--|
| 白菜 | 200g | ①白菜、人参は食べやすい大きさに切り茹でる。しめじは石づきを取り小房に分け茹でる |
| しめじ | 30g | |
| 人参 | 60g | ②①、かつお節、しょうゆ、マヨネーズで和える |
| かつお節 | 適量 | |
| しょうゆ | 小0.5 | |
| マヨネーズ | 大1 | |



白菜は茹でた後、しっかり絞ることがポイントです！ツナや蒸し鶏を加えると、ボリュームのあるサラダになりますよ☆



—今月のつばやき—

私たちは何故、桜をみると「お花見」と称した宴を開きたがるのでしょうか？

平安時代、貴族の間で行われた、花を見ながら歌を詠む会が「花見」の起源とされています。春になって地上に降りてきた「田んぼの神様」が宿るといわれる「桜」の花を、お酒やごちそうを楽しみながら賑やかに愛でる、日本に古くから伝わる行楽行事です。

現在のように、庶民の間にもお花見の習慣が広まったのは江戸時代のこと。宴会好きの江戸っ子の間で、瞬く間に娯楽としてのお花見が広まっていきました。時代が変わっても、江戸っ子魂は変わらないものなのですね。



旬の食材(4月)

鱈(さわら)



字からもわかるように、春が旬と思われるですが、春が旬なのは瀬戸内海のもの。脳神経細胞機能を発達・活性化させるDHAが豊富です。

じゃがいも



みかんと同量のビタミンCをはじめ、カリウム、食物繊維などが豊富。血圧上昇を抑え、筋肉を強化するカリウムも多く含まれます。