

4月『春を感じるメニュー』

実施日：4月22日（木）

担当園：はなさき保育園 練馬春日町



こだわりポイント

4月は「春」がテーマということで、子どもたちに馴染みのある「花」を主役に献立を作成しました。一目で「お花が咲いている」と子どもたちにわかってもらえるように花の茎や葉の部分まで食材で表現した点にこだわりました。

また、たけのこ・さくら・じゃが芋・玉ねぎなど旬の食材をたくさん取り入れ、春の味覚を楽しんでもらえるメニューです。

子ども達の食べた様子

前日から給食を楽しみにしてくれていたようで、当日はお花型のご飯に気が付いて、指をさして先生に教えてくれる姿や、「かわいい！」と言って喜んでいる姿がありました。普段は苦手な野菜にも挑戦して食べている子どもいたり、お花型のご飯があることで、先生やおともたちとお話ししながら楽しく食べていました。

○昼食○

主食 『花のたけのこ五目ご飯』

主菜 『さわらの野菜あんかけ』

副菜 『じゃが芋とベーコンのサラダ』

汁 『新玉ねぎとわかめのみそ汁』

○おやつ○

『いちごのヨーグルトサンド』

🌸 作り方（乳児4名分） 🌸 ※大人1人前は、乳児の1.5～2倍の量です。

花のたけのこ五目ご飯

米	1合	出し汁	80ml
鶏ひき肉	30g	醤油	大さじ1と1/2
たけのこ水煮	20g	みりん	大さじ1/2
ごぼう	20g	酒	大さじ1と1/2
人参	30g	塩	少々
しめじ	15g		
アスパラガス	4/5本		
きぬさや	4枚		
グリーンピース	4粒		

- ① 米は通常炊飯しておく。出し汁・醤油・みりん・酒・塩は予め合わせておく。
- ② たけのこ・ごぼう・人参・しめじは食べやすい大きさに切る。
- ③ アスパラは2～3cmに、きぬさやは半分に切る。アスパラ・きぬさや・グリーンピースは茹でておく。
- ④ フライパンに油（分量外）を熱し、鶏ひき肉を入れほぐしながら炒め、色が変わったら②の野菜を加えさらに炒める。
- ⑤ ①の合わせた調味料を加え、野菜がやわらかくなるまで炊く。
- ⑥ 炊けたご飯に⑤を加えよく混ぜる。
- ⑦ 花型の型抜きなどに⑥を詰め、皿に乗せる。花型のご飯の中央にグリーンピースを乗せる。花の下に茹でたアスパラ（茎）、きぬさや（葉）を並べ、花が咲いているように盛り付ける。

さわらの野菜あんかけ

さくら	30g(4切れ)	出し汁	60ml
酒	大さじ1	醤油	大さじ1
すりおろし		酒	大さじ1/2
しょうが	2g	砂糖	少々
ブロッコリー	60g	塩	少々
赤パプリカ	15g	片栗粉	大さじ1/2
えのきたけ	15g	ごま油	小さじ1/2

- ① 酒・すりおろししょうがを合わせた調味液にさくらを漬けておく。
- ② ブロッコリー・パプリカ・えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①のさくらを天板に並べ、180℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ④ 鍋に②の切った野菜、出し汁・醤油・酒・砂糖・塩を入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加える。
- ⑥ 焼けたさくらを皿に盛り、⑤のあんを上からかける。

じゃがいもとベーコンのサラダ

ベーコン	15g
じゃがいも	80g
パセリ	少々
油	小さじ1/2
塩	少々

- ① じゃがいもは皮をむき水にさらす。じゃがいも、ベーコンは1cm角のさいの目に切る。
- ② じゃがいもはやわらかくなるまで茹で、湯からあげておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②とベーコンを炒める。
- ④ 最後に塩で味を調え、パセリを加える。

新玉ねぎとわかめのみそ汁

新玉ねぎ	20g
カットわかめ	ひとつまみ程度
焼き麴（花麴）	4個
出し汁	85ml
味噌	小さじ1/2

- ① カットわかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。玉ねぎも皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に出し汁・①を入れ火にかける。
- ③ 焼き麴を加え、味噌で味付けする。

いちごのヨーグルトサンド

食パン	8枚切り2枚
いちご	5～6粒
無糖ヨーグルト	40g
砂糖	小さじ1

- ① ヨーグルトはざるにクッキングペーパーを敷き、水分（ホエー）を切っておく。残った固形の方に砂糖を加えよく混ぜる。
- ② 1枚の食パンに①のヨーグルトを薄く塗り、その上にスライスしたいちごを乗せていく。
- ③ もう1枚の食パンにヨーグルトを塗り、②の上からサンドする。
- ④ 食べやすい大きさに切り盛り付ける。