

4月のこんだて

2025年4月1日(火)発行 風の子保育園

※内容は材料などの都合により、変更場合があります

Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名, おやつ, 延長. Contains 30 rows of menu items and ingredients.

- ミニ誕
誕生会
行事

食物アレルギーによる除去・代替食について ※代替食品については都合により、変更場合があります

- 【卵】炒り卵→コーンに代替 フライ等のつなぎ→除去 クッキー・ケーキ等→ベーキングパウダー等で代替 マヨネーズ→卵抜きマヨネーズに代替
【乳】牛乳→豆乳に代替 チーズ→除去 バター・マーガリン→油に代替 パン→米粉パンに代替
【小麦】パン→米粉パンに代替 麺類→米粉めん(フォーなど)に代替 小麦粉→米粉や片栗粉に代替 鮭ふりかけ→青菜ふりかけに代替

旬の食材 アスパラガス
江戸時代に觀賞用として日本に入り、明治時代から食用として栽培されるようになりました。多年生の植物で、若い芽の茎の部分が食用とされています。アスパラガスの栄養成分であるアスパラギン酸は、免疫力を高め、疲労を回復する効果があります。お店で選ぶときは、全体に緑色が濃く、切り口が変色していないものを選びましょう。

旬の食材 たけのこ
春の味覚の代名詞でもあるたけのこは、竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早いので、地表に出たばかりか、まだ地中にあるものが食べごろです。掘ったばかりのたけのこは、ぬかを入れて煮立てたお湯で手早くゆでて、その後、あくが抜け、新鮮さを保つことができます。吸い物や天ぷらなど、和食に適しています。

たけのこご飯
材料 米 2合 昆布だし 300ml くらい 茹でたけのこ 100g 油揚げ 1枚 絹さや 20g Aしょうゆ 大さじ1と1/2 A砂糖 大さじ1と2/3
作り方 ①油揚げは千切りにする。筍は食べやすい大きさに切る。絹さやは斜め千切りにして、塩ゆでしておく。②米を研いでザルにあげ、よく水気を切ってから、炊飯器の釜に入れる。だし汁を2合の目盛りに合わせて入れる。③たけのこ、油揚げを加えて炊飯する。④茶わんに盛り、絹さやを散らす。
生の筍が手に入る時期は是非生の筍をゆでて作ってみたい♪