

給食室

こいのぼりが元気に泳ぐ、さわやかな季節になりました。

新しい環境に、少しずつ慣れてきた頃かと思います😊

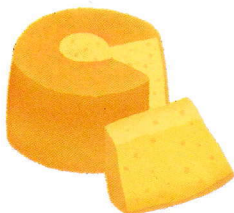
寒暖の差も少しずつ和らぎ、保育園では子供たちの元気な笑い声に包まれています。

今月も、おいしい給食を提供できるように頑張ります✦



行事食予定

12 (金) 誕生日会



給食は、アジの竜田揚げ、海と畑のサラダです😊

おやつは、アメリカ生まれの

フワッフワなシフォンケーキです。

抹茶を使って、優しい甘さに仕上げます♪

4月の献立紹介

若竹煮

- ・たけのこ (茹でてアク抜き済みのもの) 200g
- ・キャベツ 200g ・人参 100g
- ・わかめ (乾燥) 70g (6g)
- ・かつお出汁 400ml ・薄口醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ4 ・食塩 小さじ1

①たけのこの穂先は楕形に、

下の部分はいちょう切りか半月切りにします。

人参とキャベツは1cm角の薄切りにします。

わかめは水で戻しておきます。



②鍋にだし汁と調味料、たけのこ、人参、キャベツ

を入れて火にかけます。

煮立ったら弱火で15分くらい煮て戻したわかめを入れ

火を止め、そのまま置いて味を含ませれば完成です♪

☆豆知識☆

シフォンケーキとは、、、スポンジケーキの一種。

バターを使わず低カロリーな植物油で作られるケーキ。



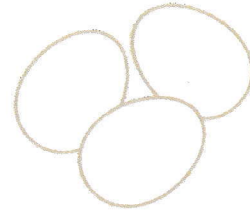
シフォンケーキは、英語「chiffon cake」からの外来語。

「chiffon (シフォン)」とは、ブラウスやベールに用いられる

「薄い絹織物」のことで、絹織物のように

きめ細かく柔らかいことから

「シフォンケーキ」と名付けられました。



シフォンケーキは、1927年にアメリカの
ハリー・ベーカー氏によって考案されたそうです。

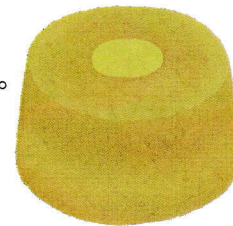
ベーカー氏はレシピを訊ねられても20年間

公開しなかったそうです。ですが、ゼネラルミルズ社に売却されて、

植物油とメレンゲでその食感が作られていることが明らかとなりました。

今までの常識では考えられなかった発想として、

アメリカ全土で大きな反響を呼んだといわれています。



3月 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
3歳未満	434	16.8	15.2	293	1.3	159
3歳以上	577	21.4	18.5	308	2.0	195

	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.27	0.41	23	2.4	1.2
3歳以上	0.36	0.45	31	3.5	1.8