

4月給食だより



令和4年3月★第66号
加古川市立つつじ園 管理栄養士 水野愛子



3月18日（金）選択食

3月3日（木）ひな祭り行事食



常食・一口大カット

一口カット

抹茶ミルク寒天



今月は、メインがクリームシチューだったので、ご飯 or パンの選択でした★ ご飯を選ぶ方が多いかと思いましたが、意外とパン派が多かったです！今月は、利用者さんも選びやすい選択食だったと思います

3月23日（水）★新メニュー★



ご飯・カレーの中華蒸し・揚げ餃子・中華風コーンスープ・牛乳

カレーの中華蒸しは、初めてのメニューでした★ 刻み生姜をのせた魚を、ナンプラー（魚醤）・鶏ガラスープ・砂糖で作った出汁をかけて蒸し、最後に熱したごま油をかけます。味の想像がつきにくいかもかもしれませんが、中華風の味が魚によく染みているので、とっても美味しくできました♡

ちらし寿司、てんぷら(たけのこ・菜の花)、赤だし、抹茶ミルク寒天

ちらし寿司は、干びょうや椎茸、人参などを混ぜ込んだ酢飯に、錦糸卵・パプリカ・きゅうり・えび・イクラなどを飾っています🍀 ひな祭りらしい華やかな行事食でした😊

デザートは、抹茶ミルク味の寒天ゼリーで、ピンク色のホイップクリーム（いちご味）をお花のかたちに絞りました🍷 薄い緑色のゼリーとピンクのクリームの色対比がとっても綺麗なデザートでした♡

副菜は、たけのこと菜の花の天ぷらでした★ どちらも3月が旬の食べ物です🍷 菜の花は、とても栄養価が高い野菜です。菜の花を「辛い」と感じる方も多いと思いますが、この辛味成分に抗酸化作用が多く含まれており、免疫力アップが期待できます◎