



# 給食だより

平成29年3月31日

黒森保育園

エネルギー

E:エネルギー  
F:脂質  
P:タンパク質  
塩:塩分

行事	日	献立	材 料 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			0・1・2歳 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー E:エネルギー F:脂質 P:タンパク質 塩:塩分
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
	1 土	肉汁・バナナ ふりかけ・牛乳	じゃがいも、つきこん、胚芽米(未)	牛乳、豚肩ロース、厚揚げ、みそ、煮干し	バナナ、ねぎ、人参、ごぼう、しめじ		麦茶 菓子	E:389 P:17.8 F:16.3塩:1.8
	3 月	クリームシチュー・苺 野菜ジュース	じゃがいも、胚芽米(未)、○ 純米せんべい	牛乳、鶏もも肉皮無、バター	野菜ジュース、玉ねぎ、苺、人 参、しめじ、グリーンピース		麦茶 菓子	E:296 P:11.4 F:10.6塩:1.7
	4 火	豚丼風・バナナ・牛乳	しらたき、砂糖、胚芽米(未)	牛乳、豚肩ロース、○牛乳	バナナ、玉ねぎ、人参、しいた け、グリーンピース、しょうが		牛乳 菓子	E:377 P:11.4 F:15.6塩:0.9
入園式	5 水	紅白まんじゅう						E:390 P:7.4 F:0.6塩:0.3
慣らし保育	6 木	ポークカレー・牛乳 フルーツポンチ	じゃがいも、砂糖、胚芽米(未)	豚もも肉、牛乳、バター、○牛 乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 バナナ、みかん缶、パイン缶、 苺、白桃缶	オレンジ	牛乳 菓子	E:481 P:18.9 F:21.6塩:2.1
慣らし保育	7 金	豚肉の生姜焼き・オレンジ ポテトサラダ・みそ汁	じゃがいも、マヨネーズ、焼麩 (刻み)、サラダ油、砂糖、胚 芽米(未)	豚肩ロース、豆腐、みそ、煮干 し、○牛乳	◎バナナ、オレンジ、玉ねぎ、 きゅうり、えのき、ピーマン、 人参、しょうが	バナナ	牛乳 菓子	E:345 P:16.7 F:21.1塩:1.7
	8 土	麻婆豆腐・バナナ・牛乳	片栗粉、サラダ油、砂糖、胚芽 米(未)、○ハッピーターン	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	バナナ、ねぎ、人参、にんに く、しょうが、干しいたけ		麦茶 菓子	E:358 P:14.5 F:17.0塩:1.5
	10 月	鶏肉のから揚げ・バナナ マカロニサラダ・みそ汁	片栗粉、マヨネーズ、マカロ ニ、サラダ油、胚芽米(未)、 ○ミニクレープ20g(チョコバ ナナ)	鶏もも肉皮無、豆腐、みそ、煮 干し、○牛乳	◎清見オレンジ、バナナ、きゅ うり、コーン、人参、キャベ ツ、生わかめ、しょうが	清見オレンジ	牛乳 ミニクレープ	E:409 P:17.8 F:19.4塩:1.7
	11 火	豚肉のケチャップ煮 オレンジ・かき玉汁	じゃがいも、サラダ油、片栗 粉、砂糖、胚芽米(未)、○薄 力粉、○砂糖	豚もも肉、卵、煮干し、○牛 乳、○卵、○バター	◎キウイ、清見オレンジ、玉ねぎ、 人参、ブロッコリー、チンゲン菜、 ねぎ、しいたけ、えのき、ピーマン	キウイ	※ 牛乳 マフィン	E:417 P:20.3 F:17.7塩:1.9
	12 水	さわらの唐揚げ・バナナ うるいのごま和え・みそ汁	○胚芽米、揚げ油・缶、片栗 粉、砂糖、胚芽米(未)	さわら、厚揚げ、みそ、煮干 し、すりごま(白)	◎苺、バナナ、ほうれん草、え のき、うるい、人参、しょうが	いちご	※ 麦茶 わかめおにぎり	E:369 P:17.3 F:11.5塩:2.6
	13 木	親子煮・苺 伴三条・みそ汁	じゃがいも、はるさめ、砂糖、焼麩 (刻み)、ごま油、胚芽米(未)、 ○フレンチフライドポテト、○サラ ダ油	卵、鶏もも肉皮無、みそ、ロー スハム、煮干し、○牛乳	◎バナナ、玉ねぎ、きゅうり、 苺、人参、小松菜、もやし、し いたけ、グリーンピース、出し昆 布	バナナ	※ 牛乳 フライドポテト	E:399 P:19.3 F:18.0塩:2.5
お楽しみ献立	14 金	★ ホットドッグ・チョコバナナ フライドポテト・野菜スープ	ロールパン、○ミニぼんござか な	ウインナー	◎りんごジュース、キャベツ、 きゅうり	りんご ジュース	のむヨーグルト 菓子	E:485 P:3.4 F:0.8塩:0.1
	15 土	コーンシチュー・バナナ みかんジュース	じゃがいも、胚芽米(未)	牛乳、鶏もも肉皮無、バター	野菜ジュース、バナナ、玉ね ぎ、コーン、クリームコーン 缶、人参		麦茶 菓子	E:382 P:12.3 F:11.1塩:1.5
	17 月	鮭の照焼き・苺 すき昆布の含め煮・みそ汁	しらたき、サラダ油、砂糖、胚 芽米(未)、○味しらべ	鮭、厚揚げ、豚もも肉、みそ、 煮干し、○牛乳	◎バナナ、キャベツ、苺、人 参、すき昆布	バナナ	牛乳 菓子	E:237 P:20.1 F:13.5塩:2.1
避難訓練	18 火	◎ アリゾナソーテー・オレンジ おひたし・中華スープ	サラダ油、胚芽米(未)、○食 パン	豚肩ロース、豆腐、○牛乳	◎苺、清見オレンジ、もやし、キャ ベツ、チンゲンサイ、ねぎ、人参、 玉ねぎ、にんにく、しょうが、◎苺 ジャム	いちご	※ 牛乳 ジャムサンド	E:390 P:17.9 F:16.7塩:1.7
	19 水	肉じゃが・苺 野菜の和えもの・みそ汁	じゃがいも、つきこん、砂糖、 サラダ油、胚芽米(未)	豚もも肉、豆腐、かまぼこ、み そ、煮干し、炒りごま(白)、 ○プリン	◎バナナ、キャベツ、玉ねぎ、小松 菜、苺、人参、しめじ、きゅうり、 グリーンピース、出し昆布、○おやつ 昆布	バナナ	プリン 昆布	E:312 P:18.7 F:11.0塩:2.3
お花見	20 木	詰め合わせ・浅漬け オレンジジュース・バナナ	胚芽米、砂糖、胚芽米(未)	鶏ひき肉、甘塩鮭、卵	◎苺、オレンジジュース、バナ ナ、小松菜、きゅうり、人参、 さやえんどう	いちご	麦茶 菓子	E:514 P:21.4 F:13.3塩:1.3
	21 金	ハッシュドポーク・オレンジ スパゲティサラダ・牛乳	スパゲティ、サラダ油、胚芽 米(未)、○砂糖	牛乳、豚もも肉、生クリーム、 バター	◎キウイ、オレンジ、玉ねぎ、 人参、コーン、きゅうり、マッ シュルーム、キャベツ、グリーン ピース、○白桃缶、○みかん 缶、○バナナ、○パイン缶◎苺	キウイ	※ フルーツポンチ	E:413 P:15.4 F:19.7塩:2.1
	22 土	豚丼風・バナナ・牛乳	しらたき、砂糖、胚芽米(未)	牛乳、豚肩ロース	バナナ、玉ねぎ、人参、しいた け、グリーンピース、しょうが		麦茶 菓子	E:318 P:12.5 F:14.5塩:0.7
	24 月	魚の味噌マヨ焼き・バナナ 白麻婆・みそ汁	マヨネーズ、片栗粉、砂糖、サ ラダ油、胚芽米(未)	豆腐、カレイ、豚ひき肉、み そ、薄揚げ、煮干し、○ブレ ンヨーグルト	◎オレンジ、ほうれん草、人参、ね ぎ、しめじ、グリーンピース、にんに く、しょうが、○白桃缶、○みかん 缶、○バナナ、◎苺	オレンジ	※ フルーツヨーグルト	E:360 P:22.5 F:13.9塩:1.7
チューッ見学	25 火	以上児：手作り弁当 未満児：チキンカレー バナナ・牛乳	胚芽米(未)、サラダ油	鶏もも肉皮無、牛乳、○うずま きソフト	◎バナナ、じゃがいも、人参、 玉ねぎ、グリーンピース、バナナ	バナナ	アイスクリーム (未)麦茶 菓子	E:156 P:2.2 F:9.5塩:0.1
	26 水	ハンバーグ・オレンジ 茹かキャベツ・みそ汁	パン粉、サラダ油、胚芽米 (未)	豚ひき肉、みそ、卵、薄揚げ、 牛乳、煮干し、○ヨーグルト	◎苺、清見オレンジ、キャベ ツ、玉ねぎ、大根、人参、○お やつ昆布	いちご	ヨーグルト 昆布	E:414 P:20.4 F:21.7塩:1.9
	27 木	タンドリーチキン・苺 コールスロー・ミルクスープ	胚芽米(未)、サラダ油、○ま がりせんべい	鶏もも肉皮無、ヨーグルト、牛 乳、みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、玉ねぎ、人参、にんに く、しょうが、キャベツ、きゅう り、苺、ほうれん草、コーン	バナナ	麦茶 菓子	E:348 P:19.3 F:13.2塩:1.4
誕生会	28 金	★ コーンラーメン デザートゼリー	生中華麺、○ケーキ	豚もも肉、煮干し、○ホイップ	◎野菜ジュース、ねぎ、人参、 ほうれん草、にんにく、しょう が、メンマ、コーン、苺、ゼ リー	野菜 ジュース	※ 麦茶 ケーキ	E:542 P:22.3 F:12.6塩:1.5

◆発注の都合で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

## ご入学・ご進級 おめでとうございます

## 新入園児のみなさん ようこそ黒森保育園へ!

### 笑顔いっぱい おなかいっぱい 元気いっぱい

《生きることは食べること・食べることは生きること・生きるにはしっかり食べること》

私たちが生きるためには様々な命を頂いています。畑に野菜を植えることを通し、育てたり(水やり・草採り)収穫をして食べることで、自分たちが大きく成長して生かされていることを伝えながら、いろんなことや物にも感謝の気持ちが自然に育ってくれたら良いなと思っています。

【食】に関わる様々な場面から、一緒に感じていけたらと考えています。食べ物に興味を持てるように、まずは『おいしい!』と言ってもらえるような給食を作っていきます。



箸の持ち  
方を  
伝えるよ!



オハシマン

## おしらせ

- ◆ 献立表の日にちの欄に記されている★は、完全給食の日です。ご飯は要りませんが、箸は必要です。
- ◎は、かみかみデー(硬い物もよく噛んで食べる日)です。噛みごたえのある食材を使い、かむ蔵が各部屋を回り噛んだときの音や食感を楽しみながら伝えていきます。4月は18日です。
- ※は、午後のおやつが手作りの日です。
- ◆ 先生方にも献立を考えてもらい(月に一度)、取り入れていきます。4月は悠先生です。お楽しみに♪
- ◆ 酒田保育協会の調理の先生方で考案した献立も5月から(月に一度)入れていきます。こちらもお楽しみに♪



硬い物も  
よく噛んで  
食べれば  
大丈夫!



かむ蔵