



9月 給食だより



黒森保育園
平成29年8月31日

行事日付	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・午後おやつ)			未満児 午前おやつ	午後おやつ	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂 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金	ウインナーの変わり味噌和え ゆかり和え・オレンジ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、揚げ油、砂糖、ごま油、〇もち米	ウインナー、豆腐、みそ、煮干し、〇小豆缶	◎アンデスメロン、オレンジ、きゅうり、キャベツ、小松菜、えのき、人参、ピーマン	メロン	※ 麦茶 おはぎ	E:461P:14.2 F:18.9塩:2.3
2土	チキンカレー・牛乳・バナナ	胚芽米(未)、じゃが芋、揚げ油、砂糖、ごま油、〇もち米	牛乳、鶏肉、牛乳、バター	バナナ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、〇オレンジジュース		オレンジ ジュース 菓子	E:376P:14.3 F:12.2塩:1.5
4月 ◎	回鍋肉(ホイコーロー)・梨 ゴーヤのキラキラ・中華スープ	胚芽米(未)、砂糖、春雨、サラダ油	豚肉、ツナ缶、わかめ、みそ、粉寒天、〇プレーンヨーグルト、〇牛乳	◎オレンジ、梨、キャベツ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、人参、しいたけ、コーン、ゴーヤ、〇枝豆	オレンジ	※ 牛乳 枝豆	E:305P:16.9 F:13.4塩:1.6
魚デー (すり身) 🐟	5火 手作りさつま揚げ・デラウエア 青菜のサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、揚げ油、片栗粉、砂糖	すり身(キス)、豆腐、みそ、卵、煮干し、すりごま、〇アイス	◎バナナ、デラウエア、もやし、小松菜、人参、玉ねぎ、しめじ、ごぼう、むぎ枝豆	バナナ	アイス	E:330P:16.1 F:15.6塩:1.6
6水	スコッチエッグ・オレンジ 炒り豆腐・しょうゆ汁	パン粉、焼麩、サラダ油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、ゆで卵、鶏ひき肉、卵、わかめ、牛乳、煮干し、芽ひじき、こんぶ(出し用)、〇牛乳	◎アンデスメロン、オレンジ、玉ねぎ、人参、干しいたけ	メロン	牛乳 菓子	E:398P:22.4 F:19.9塩:2.0
7木	ハッシュドポーク・オレンジ ドレッシングサラダ・牛乳	胚芽米(未)、サラダ油	牛乳、豚もも肉、生クリーム、バター	◎バナナ、オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、パイン缶、マッシュルーム、グリーンピース	バナナ	ジョア 菓子	E:360P:15.0 F:18.0塩:2.1
8金	サーモン焼き・バナナ 炒めビーフン・みそ汁	胚芽米(未)、ビーフン、サラダ油、ごま油	鮭、厚揚げ、豚肉、みそ、煮干し、〇牛乳	◎オレンジ、バナナ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参、しいたけ	オレンジ	牛乳 焼ドーナツ	E:383P:22.8 F:13.0塩:2.1
9土	豚丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	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:327P:13.0 F:14.1塩:0.8
11月	鮭のちゃんちゃん焼き・梨 焼きかぼちゃの甘煮・すまし汁	胚芽米(未)、砂糖	鮭、絹豆腐、みそ、さば節、こんぶ(出し用)、〇牛乳	◎オレンジ、梨、かぼちゃ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、しいたけ、人参、みつ葉	オレンジ	牛乳 菓子	E:358P:18.1 F:12.2塩:1.9
12火	八宝菜・フルーツサラダ みそ汁	胚芽米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、〇食パン、〇砂糖	豚肉、ヨーグルト、ムキエビ、うずら卵、煮干し、みそ、〇バター、〇生乳	◎バナナ、キャベツ、バナナ、玉ねぎ、りんご、チンゲン菜、みかん缶、パイン缶、人参、五穀水煮、しいたけ、グリーンピース、しょうが	バナナ	※ 牛乳 シュガー トースト	E:427P:19.5 F:19.7塩:2.3
お楽しみ献立 (悦子先生考案)	13水 ★ スープパゲティ・付合せ プリンアラモード	スパゲティ、マヨネーズ、サラダ油	豆腐、ベーコン、ホイップ	◎幼児野菜ジュース、ブロッコリー、玉ねぎ、プチトマト、人参、しめじ、コーン、ほうれん草	野菜フル ーツジュース	麦茶 菓子	E:484P:18.1 F:18.7塩:2.0
14木	さつま芋コロッケミックス ゼリー・茹キャベツ・みそ汁	胚芽米(未)、さつま芋、パン粉、薄力粉、揚げ油、サラダ油、〇砂糖、〇ごま油、〇じゃが芋、〇薄力粉	豆腐、鶏ひき肉、黒ごま、卵、みそ、わかめ、煮干し、〇しらす、〇牛乳、〇卵	◎Gキウイ、青りんごゼリー、キャベツ、玉ねぎ、プチトマト、きゅうり、〇にら、〇ねぎ	Gキウイ	※ 牛乳 チヂミ	E:382P:14.7 F:13.0塩:2.0
15金	里芋とイカのみそ煮・バナナ チーズ納豆・かき玉汁	胚芽米(未)、里芋、板こんにやく、砂糖、サラダ油、片栗粉	イカ、納豆、卵みそ、トチーズ、煮干し、〇牛乳	◎オレンジ、バナナ、大根、人参、えのき、ほうれん草、きぬさや、しょうが	オレンジ	牛乳 菓子	E:337P:19.5 F:11.0塩:2.5
16土	コーンシチュー・バナナ 野菜ジュース	胚芽米(未)、じゃが芋、〇メープルマフィン	牛乳、鶏肉、バター	幼児野菜ジュース、バナナ、玉ねぎ、コーン、クリームコーン、人参		麦茶 メープル マフィン	E:364P:13.0 F:10.3塩:1.7
19火	さばの味噌焼き・梨 しょうゆフレンチ・うどん汁	胚芽米(未)、干うどん、サラダ油	さば、厚揚げ、ちくわ、みそ、煮干し、〇アイス	◎オレンジ、梨、ほうれん草、キャベツ、プチトマト、ねぎ、しいたけ	オレンジ	アイス	E:417P:18.4 F:19.7塩:3.4
酒保献立 🍷	20水 豚角と根菜煮・梨 青菜のしらす和え・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、砂糖、焼麩	豚肉、みそ、しらす、煮干し、〇牛乳	◎りんご、梨、なす、チンゲン菜、もやし、人参、ごぼう、ねぎ、しょうが	りんご	牛乳 菓子	E:320P:16.2 F:12.3塩:2.0
21木	野菜ハンバーグ・オレンジ パスタサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、スパゲティ、マヨネーズ、サラダ油、パン粉	豚ひき肉、豆腐、卵、みそ、わかめ、牛乳、煮干し	◎梨、オレンジ、〇バナナ、〇白桃缶、〇みかん缶、玉ねぎ、プチトマト、〇パイン缶、コーン、きゅうり、コーン、赤パプリカ、モロヘイヤ	梨	※ フルーツ ポンチ	E:378P:15.7 F:16.3塩:2.1
22金	白身魚の梅焼き・バナナ なすごんげ・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、サラダ油、〇黒砂糖	カレイ、豆腐、みそ、煮干し、〇炒りごま(黒)、〇牛乳	◎オレンジ、なす、バナナ、ほうれん草、しめじ、梅びしお、しそ	オレンジ	※ 牛乳 黒糖蒸しパン	E:368P:18.3 F: 8.9塩:2.6
25月	アジの竜田揚げ・梨 お浸し・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉、揚げ油〇ホットケーキミックス、〇砂糖	アジ、豆腐、みそ、煮干し、〇バター、〇卵、〇牛乳	◎オレンジ、梨、もやし、小松菜、人参、きゅうり、しょうが	オレンジ	※ 牛乳 クッキー	E:319P:16.9 F:15.2塩:2.0
誕生会	26火 ★ コーンラーメン デザートゼリー	中華麺	豚肉、ホイップ、煮干し	◎幼児野菜ジュース、りんごゼリー、コーン、ほうれん草、水煮メンマ、ねぎ、人参、干しいたけ	野菜ジュ ース	麦茶 ケーキ	E:540P:23.3 F:13.2塩:1.5
27水	詰め合わせ・バナナ オレンジジュース・浅漬け	胚芽米(未)、砂糖	鶏ひき肉、甘塩鮭、卵、〇牛乳	◎Gキウイ、オレンジジュース、小松菜、きゅうり、人参、さやえんどう、バナナ	Gキウイ	牛乳 菓子	E:339P:20.8 F:13.7塩:1.4
28木 ◎	筑前煮・きゅうりなます オレンジ・のり佃煮・みそ汁	胚芽米(未)、板こんにやく、砂糖、サラダ油、〇食パン	鶏もも肉、のり佃煮、みそ、薄揚げ、煮干し、〇牛乳、〇ピザ用チーズ、〇ロースハム	◎バナナ、オレンジ、大根、きゅうり、人参、チンゲン菜、孟宗水煮、みかん缶、干しいたけ、ごぼう、いんげん、〇ピーマン	バナナ	※ 牛乳 ピザトースト	E:401P:24.7 F:15.4塩:3.2
29金	鶏のバーベキューソース・巨峰 ポテトサラダ・コンソメスープ	胚芽米(未)、じゃが芋、マヨネーズ、揚げ油、片栗粉、砂糖	鶏肉、乾わかめ、〇牛乳	◎りんご、巨峰、みかん缶、きゅうり、玉ねぎ、りんご、ねぎ、人参、梨	りんご	牛乳 菓子	E:352P:13.4 F:16.2塩:2.1
親子運動会	30土 手作り弁当			◎オレンジジュース	オレンジ ジュース		E: 53P:0.9 F:0.1塩:0.0

「もったいないばあさんのいただきます」



「いただきます」という言葉に込められた意味を、もったいないばあさんが優しく教えてくれる絵本です。食における「もったいない」の意識をはぐくみ、残さず食べようという気持ちになります。保育園にも絵本がありますので、家族みんなで読んでみてはいかがでしょうか？

食育実践だより 魚デー

9月の魚デーの魚は、『沖キス』です。体長20~40cmの白身魚です。骨が非常に軟らかく、身全体に細くて骨が入っているため、すり身にして食べると美味しい魚です。保育園では「手作りさつま揚げ」にして給食に出します。ビタミンBが豊富な魚です！調理室の前に、旬(四季)の魚の写真を掲示しています。子ども達からは写真を見ながら、「今日の魚は何？」と興味を示してくれて、聞いてくれるようになりましたよ。



◆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。
★は完全給食の日、◎はかみかみデー
※は手作りおやつ、🐟は魚デー
🍷は酒田保育協会の調理の先生方で考案した献立です。

★お楽しみ献立★

先月のお楽しみ献立は、かすみちゃんのおばあちゃん、りんかちゃんのおばあちゃんにお手伝いして頂いて、流しそうめんをしました！一年に一度の夏の風物詩♪みんなで楽しくお腹いっぱい食べました。榎本さん、加藤さん暑い



