



給食だより



平成29年9月29日
黒森保育園

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			
	2月	カレイの唐揚げ・梨 ナムル・みそ汁	胚芽米(未)、揚げ油、片栗粉、ごま油、砂糖、○砂糖	カレイ、豆腐、みそ、煮干し、○卵黄、○牛乳	◎バナナ、梨、もやし、きゅうり、えのき、コーン、小松菜、しょうが	バナナ	牛乳 スティックパイ	E:365 P:18.2 F:19.3塩:2.0
	3火	大根の炒め煮・オレンジ ポークしゅうまい・みそ汁	胚芽米(未)、つきこん、サラダ油、砂糖、ごま油	豚肉、豆腐、みそ、煮干し、昆布、ごま(白)、○牛乳	◎りんご、大根、りんご、ほうれん草、人参、にんにく、しょうが、干しいたけ	りんご	牛乳 菓子	E:352 P:18.8 F:15.1塩:2.3
	4水	十五夜カレー・ゼリー コールスロー・牛乳	胚芽米(未)、さつまい、○砂糖、サラダ油、○上新粉、○白玉粉	牛乳、豚肉、○豆腐、○青きなこ、ゼリー	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	バナナ	麦茶 お豆腐団子	E:500 P:18.6 F:19.0塩:1.6
酒保献立	5木	鶏肉と大豆の揚げ煮 梨のさっぱりサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、さつまいも、片栗粉、サラダ油、砂糖、オリーブ油、○魚肉ソーセージ、○揚げ油	鶏肉、豆腐、大豆、みそ、わかめ、煮干し、○牛乳	◎オレンジ、梨、キャベツ、りんご、ほうれん草、人参、きゅうり、しょうが、パセリ	オレンジ	牛乳 アメリカンドック	E:380 P:19.9 F:17.0塩:2.2
	6金	かぼちゃのかき揚げ・梨 味付けのり・浅漬け・みそ汁	胚芽米(未)、上新粉、揚げ油、焼酎、ごま油	豆腐、ウインナー、卵、みそ、しらす、味付けのり、煮干し、○牛乳	◎バナナ、梨、チンゲン菜、かぼちゃ、コーン、人参、玉ねぎ、しめじ、きゅうり	バナナ	牛乳 菓子	E:333 P:15.3 F:13.8塩:1.9
	7土	豚肉のケチャップ煮・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、しいたけ、ピーマン		麦茶 菓子	E:376 P:15.9 F:14.9塩:1.4
魚デー	10火	煮魚・梨 菊花和え・かき玉汁	胚芽米(未)、片栗粉、○ミニクレープ	鮭、卵、煮干し、○牛乳	◎バナナ、梨、もやし、ほうれん草、人参、玉ねぎ、しいたけ、チンゲン菜、菊	バナナ	牛乳 ミニクレープ	E:254 P:18.1 F:10.3塩:1.5
誕生会	11水	コーンラーメン デザートゼリー	中華麺	豚肉、煮干し	りんごゼリー、ほうれん草、コーン、メンマ、ねぎ、人参、干しいたけ、◎野菜ジュース	野菜 ジュース	麦茶 ケーキ	E:432 P:20.1 F:10.1塩:1.4
	12木	おからナゲット・バナナ ぜんまいの炒め煮・みそ汁	胚芽米(未)、つきこん、サラダ油、砂糖、○食パン	○牛乳パック、鶏胸挽肉、豆腐、おから、さつまいも、みそ、煮干し、芽ひじき、昆布(出し用)	◎Gキウイ、バナナ、ぜんまい、小松菜、人参、玉ねぎ、○苺ジャム、しいたけ	Gキウイ	牛乳 ジャムサンド	E:431 P:21.0 F:14.4塩:2.6
秋の世代間交流会	13金	芋煮汁・みかん たくあん漬け・麦茶	胚芽米(未)、里芋、板こんにゃく	豚肉、厚揚げ、みそ、煮干し、○ヨーグルト	◎バナナ、みかん、ねぎ、人参、しめじ、ごぼう、たくあん漬け	バナナ	ヨーグルト おやつ昆布	E:263 P:16.9 F:7.4塩:1.3
	14土	クリームシチュー・バナナ 野菜ジュース	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、鶏肉、バター	野菜ジュース、バナナ、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース		麦茶 菓子	E:315 P:12.3 F:9.4塩:1.9
	16月	マグロフライ・りんご ミックスキャベツ・みそ汁	胚芽米(未)、さつまい、パン粉、揚げ油、薄力粉、○さつまい、○グラニュー糖	マグロ、みそ、わかめ、卵、煮干し○無塩バター、○牛乳、○生クリーム、○卵黄	◎バナナ、りんご、キャベツ、人参	バナナ	牛乳 スイートポテト	E:469 P:19.1 F:18.5塩:1.6
りんご狩り	17火	以上児:手作り弁当 未満児:麻婆豆腐・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	豆腐、豚挽肉、みそ、○うずまきソフト	◎みかん、バナナ、ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが	みかん	アイス	E:568 P:16.5 F:23.3塩:1.2
	18水	照焼きキチン・バナナ マカロニツナサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、さつまい、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	鶏肉、豆腐、ツナ、みそ、煮干し	◎梨、バナナ、チンゲン菜、きゅうり、人参、しょうが、にんにく	梨	プリン おやつ昆布	E:335 P:19.0 F:12.0塩:1.9
	19木	豚肉の生姜焼き・オレンジ トマトサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	豚肉、豆腐、みそ、煮干し、○牛乳	◎りんご、オレンジ、みかん、玉ねぎ、ブチトマト、しめじ、小松菜、きゅうり、ピーマン、人参、しょうが	りんご	牛乳 菓子	E:413 P:17.5 F:18.8塩:2.0
	20金	親子煮・りんご 柿と大根のサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、サラダ油	卵、厚揚げ、鶏肉、かまぼこ、みそ、煮干し、ごま(白)、昆布(出し用)	◎バナナ、りんご、大根、キャベツ、玉ねぎ、柿、きゅうり、人参、しいたけ、グリーンピース	バナナ	ジョア 菓子	E:398 P:22.8 F:14.8塩:2.2
	21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、◎みかんジュース		みかんジュース 菓子	E:354 P:13.1 F:13.9塩:0.8
	23月	チキン竜田・オレンジ 伴三糸・みそ汁	胚芽米(未)、春雨、揚げ油、片栗粉、焼酎、ごま油、砂糖、○胚芽米	鶏肉、錦糸卵、みそ、ロースハム、煮干し	◎バナナ、オレンジ、きゅうり、小松菜、えのき、人参、しょうが	バナナ	麦茶 おにぎり	E:361 P:16.5 F:10.6塩:2.3
	24火	赤魚の甘辛揚げ・梨 菊花和え・けんちん汁	胚芽米(未)、揚げ油、片栗粉、砂糖、○餃子の皮、ごま油、○オリーブ油	赤魚、豆腐、煮干し、○ごま(白)、○牛乳	◎Gキウイ、梨、もやし、大根、ほうれん草、人参、ねぎ、しいたけ、菊、○パセリ	Gキウイ	牛乳 パリパリせんべい	E:328 P:15.5 F:12.9塩:2.0
	25水	りんごハンバーグ・バナナ かぼちゃサラダ・コンソメスープ	胚芽米(未)、パン粉、マヨネーズ、サラダ油、○砂糖、○さつまい、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ	豚挽肉、ロースハム、○卵、○無塩バター、卵、○牛乳	◎梨、バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、りんご、ブチトマト、きゅうり、人参、パセリ	梨	牛乳 秋のマドレーヌ	E:523 P:17.4 F:23.4塩:1.9
	26木	豚肉の中華風ソテー・ぶどう ドレッシングサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、○砂糖、○ごま油○じゃが芋、○薄力粉	豚肉、みそ、わかめ、煮干し、○しらす、○卵、○牛乳	◎みかん、デラウェア、キャベツ、玉ねぎ、みかん缶、パイン缶、きゅうり、ピーマン、にんにく、○にら、○ねぎ	みかん	牛乳 チヂミ	E:380 P:16.1 F:18.4塩:1.8
	27金	野菜メンチカツ・オレンジ 茹ブロッコリー・トマト・みそ汁	胚芽米(未)、パン粉、揚げ油、薄力粉、マヨネーズ	豚挽肉、豆腐、卵、みそ、煮干し、○牛乳	◎梨、もやし、ブロッコリー、キャベツ、ブチトマト、コーン、ねぎ、しいたけ、にら	梨	牛乳 菓子	E:430 P:18.1 F:21.5塩:1.9
	28土	チキンカレー・牛乳・バナナ	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、鶏肉、牛乳、バター	バナナ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、◎みかんジュース		みかんジュース 菓子	E:376 P:14.3 F:12.2塩:1.5
	30月	さばの味噌焼き・オレンジ 和え物・お花のすまし汁	胚芽米(未)、○片栗粉、○砂糖、○油	さば、豆腐、みそ、ごま(白)、煮干し、昆布(出し用)、○牛乳、○高野豆腐、○きな粉	◎りんご、もやし、ほうれん草、きゅうり、菊	りんご	牛乳 コロコロ揚げ	E:406 P:22.8 F:19.3塩:2.1
ハロウィーン かおり先生考案 お楽しみ献立	31火	パン・ハンバーグ・うさぎりんご 野菜サラダ・パンプキンスープ	胚芽米(未)、パン粉、○蒸しパンミックス	豚挽肉、卵、牛乳、生クリーム、バター、○牛乳	◎ジュース、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、かぼちゃピューレー、玉ねぎ、パセリ	野菜 ジュース	牛乳 ハロウィンケーキ	E:601 P:19.4 F:19.2塩:1.6

食育実践だより 魚デー

10月の魚デーは鮭です。11月は(2日)秋の味覚の代表『さんま』です！秋のさんまは脂がのっていて、鉄分・ビタミンA・カルシウム・ビタミンDなど体にうれしい栄養がたっぷりです。新鮮なさんまの見極め方のポイントは...

- 尾を持って、さんまの頭を上に向けた時、身ができるだけ真っすぐ立つもの。
- 目が濁っていないもの。
- 口先がほんのり黄色いもの。 だそうです！！

骨をキレイに取る裏ワザは、背と腹を箸で挟んで全体的にほぐし、尾を切った後、頭をゆっくり引っ張ると骨が抜けるそうです。保育園では11月2日に、炭火焼きをして外で食べます☆今年もはと組さんからは、一尾丸ごと皿につけます。上手に食べられるかな～！？



食育だより

魚の食べる時は、左から右へと食べ進めます。頭や尾のついた丸ごと一匹の場合も、切り身の場合も同じです。中骨がある魚の場合、中骨に沿って箸を入れ、背側の身から食べ始めます。その後、腹側の身を食べていき、食べ終わったら頭や中骨をはがします。魚はひっくり返さず、頭や中骨をさけて食べ、最後に腹側の身を食べます。残った頭や骨、皮は一か所にまとめます。骨をはずすときは、左手を使っても良いですが、口に入った小骨は吐き出したり、手で取ったりせず、箸でつまんで取り出すようにしましょう。



◆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★

9月は、ひよこ組の悦子先生が考えてくれた献立でした。トーストものせ、豪華にしました☆豆乳なので、ヘルシーなパスタです。
10月は、ひよこ組の香織先生が考えてくれた献立です。お楽しみに～♪



