



1月

# 給食だより



平成29年12月28日  
黒森保育園

行事	日	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー: たんぱく質: 脂質: 糖質: 水分:
			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			
	4木	ハッシュドポーク・みかん ドレッシングサラダ・牛乳	胚芽米(未)、油	牛乳、豚肉、生クリーム、 バター	◎りんご、みかん、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	りんご	ヨーグルト	E:392P:16.4 F:19.1塩:1.9
	5金	豚丼風・りんご 和え物・牛乳	胚芽米(未)、しらたき、○ 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、○牛乳	りんご、白菜、玉ねぎ、人参、 コーン、しいたけ、グリーン <sup>ピース</sup> しょうが	バナナ	ココア 菓子	E:393P:16.6 F:19.6塩:1.1
	6土	豚肉のケチャップ煮・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、 油、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、人参、しめ じ、ピーマン、○野菜ジュース		野菜ジュース 焼きドーナツ	E:397P:16.8 F:13.8塩:1.3
	9火	タラの西京焼き・バナナ ブロッコリーサラダ・すまし汁	胚芽米(未)、マヨネーズ、 砂糖、焼酎	たら、豆腐、白みそ、煮干 し	◎りんご、バナナ、ブロッコ リー、きゅうり、ねぎ、えの き、コーン、人参	りんご	プリン 昆布	E:327P:18.0 F:8.8塩:1.7
	10水 ◎	れんこんと白菜の松風焼き・切干大根サ ラダフランスゼリー・みそ汁	胚芽米(未)、パン粉、ご ま、ごま油、砂糖	鶏肉、厚揚げ、卵、みそ、 白みそ、煮干し、○牛乳	◎いよかん、キャベツ、れんこ ん、白菜、きゅうり、人参、 Pトマト、コーン、しいたけ、 切干大根	オレンジ	牛乳 菓子	E:438P:20.8 F:17.9塩:1.9
	11木 ★	あんかけチャーハン・みかん ナムル・わかめスープ	胚芽米、油、ごま油、ごま、 片栗粉、砂糖、○砂糖、○餃 子の皮	豆腐、しらたき、わかめ、 ベーコン、○牛乳	◎バナナ、みかん、もやし、 玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ、 きゅうり、えのき、○りんご	バナナ	※ 牛乳 アップルパイ	E:458P:13.9 F:14.1塩:1.7
	12金	赤魚の甘辛揚げ・バナナ ひじきサラダ・かき玉汁	胚芽米(未)、片栗粉、砂 糖、すりごま、油	赤魚、卵、大豆、煮干し、 芽ひじき、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、コーン、 チンゲン菜、きゅうり、ねぎ、 れんこん、人参、しいたけ	オレンジ	牛乳 菓子	E:404P:16.9 F:18.7塩:2.1
	13土	クリームシチュー・みかん・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、みかん、玉ね ぎ、人参、しめじ、グリーン <sup>ピース</sup>		麦茶 菓子	E:273P:11.6 F:9.5塩:1.6
	15月	麻婆豆腐・バナナ 白菜のおかか和え・もやしスープ	胚芽米(未)、片栗粉、油、 砂糖、○フライドポテト、○ 油	豆腐、豚肉、みそ、かつお 節、○青のり、○牛乳	◎りんご、バナナ、白菜、もや し、人参、ねぎ、小松菜、にん にく、しょうが、干しいたけ	りんご	※ 牛乳 フライドポテト	E:395P:16.5 F:18.9塩:1.8
酒保献立	16火 ★	鮭バーグの甘酢あんかけ・みかん 茹ブロッコリー・豚汁	胚芽米(未)、砂糖、片栗 粉、油、○砂糖	鮭、おから、厚揚げ、豚 肉、みそ、煮干し、芽ひじ き、○高野豆腐、○牛乳、○ 豆乳	◎バナナ、みかん、ねぎ、ブ ロッコリー、大根、人参、Pト マト、チンゲン菜、しいたけ、 ごぼう、しょうが	バナナ	※ 牛乳 高野ラスク	E:439P:26.7 F:15.0塩:2.3
お楽しみ献立 (斎藤先生考案)	17水 ★	カレーうどん・フルーツポンチ	うどん、じゃが芋、砂糖	鶏肉、煮干し、なると	◎野菜ジュース、バナナ、ブ ロッコリー、玉ねぎ、みかん 缶、パイン缶、白桃缶、人参	野菜 ジュース	麦茶 菓子	E:441P:17.6 F:8.3塩:2.6
	18木	鶏の甘辛揚げ・オレンジ マカロニサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、マカロニ、マ ヨネーズ、油、片栗粉、砂 糖、○薄力粉	鶏肉、厚揚げ、みそ、煮干 し、○卵、○みそ	◎りんご、オレンジ、小松菜、 きゅうり、コーン、人参	りんご	※ 麦茶 みそパン	E:332P:16.7 F:14.5塩:2.0
	19金	手作り餃子・ブルーベリーゼリー ナムル・かぼちゃのワンタンほうとう	胚芽米(未)、ワンタン、ご ま油、油、ごま、砂糖	厚揚げ、鶏肉、みそ、生わ かめ	◎バナナ、かぼちゃ、もやし、 にんじん、ほうれん草、ごぼ う、ねぎ、しょうが	バナナ	ジョア 源氏パイ	E:367P:13.6 F:11.3塩:1.8
	20土	ブラウンシチュー・みかん・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋	豚肉、牛乳、バター	みかん、玉ねぎ、人参、グリン ピース		麦茶 菓子	E:381P:14.2 F:18.0塩:2.0
	22月	ミートローフ・プチトマト・オレンジ 茹ブロッコリー・三平汁	胚芽米(未)、パン粉、マヨ ネーズ、油、○胚芽米	豚肉、豆腐、鮭、牛乳、 チーズ、みそ、卵	◎バナナ、オレンジ、大根、ブ ロッコリー、玉ねぎ、人参、 Pトマト、ねぎ	バナナ	※ 麦茶 おにぎり	E:465P:21.0 F:15.9塩:2.2
誕生会	23火 ★	みそラーメン・デザートゼリー	中華麺、油	豚肉、煮干し	◎りんごジュース、もやし、 キャベツ、コーン、人参、しめ じ、にんにく、しょうが	りんご ジュース	麦茶 PSロール	E:512P:19.9 F:13.9塩:2.2
魚デー	24水 ☞	たら汁・のり佃煮 鶏のさっぱり煮・りんご	胚芽米(未)、砂糖	鶏肉、たら、豆腐、うずら 卵、みそ、のり佃煮、煮干 し、○ヤクルト	◎りんご、バナナ、大根、白 菜、人参、ねぎ、ブロッコ リー、しょうが、にんにく	りんご	ヤクルト 菓子	E:333P:24.0 F:8.5塩:2.5
	25木	洋風おでん・みかん ごま和え・ゆかり	胚芽米(未)、じゃが芋、板 こんにやく、砂糖、すりご ま、薄力粉、○マヨネーズ	鶏肉、皮無ウィンナー、○ 卵、○皮無ウィンナー、○ チーズ、○牛乳	◎バナナ、みかん、大根、人 参、ブロッコリー、小松菜、も やし、○キャベツ	バナナ	※ 牛乳 キャベツの カップケーキ	E:388P:20.7 F:17.5塩:2.5
	26金	照焼チキン・バナナ しょうゆフレンチ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、 油、砂糖	鶏肉、みそ、わかめ、煮干 し、○ジョア	◎りんご、バナナ、キャベツ、 玉ねぎ、人参、コーン、きゅう り、しょうが	りんご	ヨーグルト	E:280P:16.2 F:8.1塩:1.9
	27土	焼肉丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖	牛乳、豚肉、○牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、人 参、ピーマン、しいたけ、にん にく、しょうが		牛乳 菓子	E:418P:16.1 F:19.9塩:1.3
	29月	ぶり大根・オレンジ 甘酢和え・納豆汁	胚芽米(未)、板こんにやく、 砂糖	豆腐、プリ、納豆汁の素、 みそ、煮干し、○ヨーグル ト	◎りんご、オレンジ、大根、キャ ベツ、きゅうり、人参、ごぼう、 なめこ、李がら、しょうが、にんにく、 ◎バナナ、○りんご、○みかん缶、○ 白桃缶	りんご	※ フルーツ ヨーグルト	E:344P:20.2 F:12.2塩:2.3
	30火 ◎	豚肉のみそ炒め・デコポン 茹ブロッコリー・えのきのスープ	胚芽米(未)、片栗粉、油、 砂糖、マヨネーズ、ごま	豚肉、豆腐、みそ、○牛乳	◎バナナ、デコポン、ブロッコ リー、人参、黄パプリカ、Pト マト、えのき、ピーマン、ねぎ	バナナ	※ 牛乳 ココア蒸しパン	E:438P:18.2 F:17.5塩:1.9
	31水 ★	宝島カレー・青りんごゼリー 付合せ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、た こ焼	チキンナゲット、皮無ウイ ンナー、牛乳、バター	◎りんごジュース、青りんごゼリー、 人参、玉ねぎ、ブロッコリー、Pト マト、グリーンピース、にんにく	りんご ジュース	牛乳 菓子	E:404P:11.3 F:15.7塩:2.6

## 野菜が甘い季節です

ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は1月・2月がもっとも甘くなる時期です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけではなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。

旬の野菜をたくさん食べて、寒い季節を元気にのり切りましょう。



## 《食育実践だより 魚デー》

1月の魚デーは『たら』です。たらは魚へんに雪と書く、まさに冬が旬の魚です。大きな口で何でも食べる大食いの魚で、たらのお腹はいつもパンパンにふくれており「たらふく(鱈腹)食べる」という言葉はここから来ているそうです。

鱈は低脂肪・高タンパクの魚で、ビタミンB12が多く含まれており、貧血予防・腰痛など末梢神経の回復効果があるそうです。ミネラルも豊富で低カロリー、ダイエットに最適な魚です。

厳寒の庄内浜にあがる寒鱈は格段に味が良いと言われています。あったか〜い寒鱈汁で冬を乗り切りましょう!



◆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。

**マクドナルド。チケット**  
**ラッキーセット**

小さい組さんは、食べきれないと思い半分にし、残った分はおかわりにしました。いつもは残ってしまいましたが、おかわりもいっぱいしてくれて全部なくなりました☆ 年に一度の「マクドナルド」は