



給食だより



平成30年1月31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)			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木	さばのみそ煮・味付けのり・デコボン 甘酢和え・すまし汁	胚芽米(未)、砂糖、ごま、 ○ホットケーキミックス、○ メープルシロップ、○砂糖	さば、豆腐、みそ、味付けの り、○卵、○バター、○牛 乳	◎りんご、デコボン、大根、 もやし、コーン、ほうれん 草、人参、きゅうり、干しい たけ、しょうが	りんご	※・牛乳 ・マドレーヌ	E:428 P:20.7 F:19.9塩:2.6
魚デー	2金	赤鬼ライス・恵方ロールケーキ ブロッコリーサラダ・わかめスープ	ご飯、油、○油、○砂糖、○ 片栗粉、○ごま	豆腐、鶏肉、ウインナー、竹 輪、わかめ、バター、焼きの り、○昆布、○いわし、○大 豆	◎バナナ、キャベツ、ブロッ コリー、玉ねぎ、コーン、ね ぎ、人参、赤パプリカ、マツ シュルーム、トマトピュー レ、干ぶどう	バナナ	※・麦茶 ・イワシ佃煮	E:431 P:17.4 F:13.9塩:2.2
	3土	すき焼き風煮・バナナ・ふりかけ・麦茶	胚芽米(未)、しらたき、砂 糖、サラダ油	焼き豆腐、豚肉、○牛乳	バナナ、白菜、玉ねぎ、ね ぎ、人参、しいたけ		・牛乳 ・菓子	E:384 P:14.7 F:18.6塩:1.5
	5月	ハッシュドポーク・みかん 白菜サラダ・牛乳	胚芽米(未)、油、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、生クリ ム、バター、○ヨーグルト	◎バナナ、みかん、玉ねぎ、 白菜、人参、きゅうり、マツ シュルーム、グリーンピース	バナナ	・ヨーグルト	E:402 P:19.2 F:19.3塩:2.4
	6火	豚肉の中華風ソテー・バナナ 伴三糸・みそ汁	胚芽米(未)、春雨、油、砂 糖、ごま油	豚肉、豆腐、みそ、ハム、○ ヤクルト	◎りんご、バナナ、チンゲン 菜、きゅうり、玉ねぎ、しい たけ、コーン、ピーマン、人 参、にんにく	りんご	・ヤクルト ・菓子	E:329 P:14.5 F:15.9塩:1.9
	7水	マグロの甘辛和え・バナナ お浸し・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉、油、 砂糖	マグロ、厚揚げ、みそ、○牛 乳	◎みかん、りんご、白菜、大 根、小松菜、人参、しめじ、 黄パプリカ、ピーマン、しょ うが	みかん	・牛乳 ・菓子	E:369 P:18.4 F:13.2塩:1.9
	8木	チキンカレー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、○ ホットケーキミックス	牛乳、鶏肉、牛乳、バター、 ○豆乳	◎りんごバナナ、玉ねぎ、人 参、グリーンピース、○ほうれ ん草	りんご	※・ジョア ・ポパイケーキ	E:434 P:20.0 F:11.2塩:1.8
	9金	サーモン焼き・バナナ マカロニサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、マカロニ、マ ヨネーズ	鮭、豆腐、ツナ缶、みそ、○ 牛乳	◎いよかん、バナナ、キャベ ツ、コーン、人参、きゅうり	いよかん	・牛乳 ・焼ドーナツ	E:372 P:22.3 F:12.8塩:1.9
	10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:327 P:13.0 F:14.1塩:0.8
	13火	ブリのカレー揚げ・りんご ひじきサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、砂 糖、油、片栗粉、ごま、○ 油、○米粉、○薄力粉	ブリ、みそ、芽ひじき、○青 のり、○ウインナー	◎バナナ、りんご、れんご ん、小松菜、人参、コーン、 きゅうり、にんにく、○キャ ベツ、○ねぎ	バナナ	※・麦茶 ・お好み焼き	E:526 P:15.5 F:17.6塩:2.4
お楽しみ献立 (杏奈先生考案)	14水	ビビンバ・ゼリーアラモード・中華スープ	胚芽米、砂糖、ごま、ごま 油、油	豚挽肉、豆腐、錦糸卵、わか め、ホイップ、みそ、○卵黄	◎りんごジュース、ぜんまい、 もやし、きゅうり、ね ぎ、にんじん、しょうが、○ 毒ジャム	りんごジュース	※・麦茶 ・苺パイ	E:384 P:19.9 F:11.9塩:1.4
酒保献立	15木	鶏手羽元のみかんジュース煮込み バナナ・白和え・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、ごま、 ねりごま	鶏手羽肉、豆腐、みそ、わか め、○牛乳	◎みかん、バナナ、オレンジ ジュース、人参、大根、ほう れん草、コーン、しめじ	みかん	・牛乳 ・歌舞伎 おこし	E:479 P:20.9 F:20.2塩:2.0
	16金	白菜の肉団子スープ・ぼんかん きんぴらごぼう・チーズ納豆	胚芽米(未)、春雨、ごま、 片栗粉、砂糖、ごま油、○ ロールパン	鶏挽肉、納豆、チーズ、さつ ま揚げ、卵、○ホイップ、○ ヨーグルト	◎バナナ、ぼんかん、白菜、 ごぼう、人参、玉ねぎ、干し いたけ、しょうが、○バナ ナ、○レモン	バナナ	※・麦茶 ・さっぱり サンド	E:297 P:12.3 F:9.8塩:1.6
	17土	クリームシチュー・いよかん・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、いよかん、玉 ねぎ、コーン、人参、しめ じ、グリーンピース		・麦茶 ・菓子	E:419 P:20.6 F:18.6塩:2.0
	19月	さわらとごぼうの煮つけ・いよかん ピーマンと野菜のソテー・みそ汁	胚芽米(未)、ビーフン、砂 糖、油、ごま油、○植物油、 ○マカロニ	さわら、豆腐、ベーコン、み そ○牛乳	◎りんご、いよかん、小松 菜、ごぼう、キャベツ、玉 ねぎ、ピーマン、人参、干しい たけ、しょうが	りんご	※・牛乳 ・かりかり マカロニ	E:390 P:22.0 F:19.7塩:1.6
酒保献立	20火	みぞれ味噌ちゃんこ・ポンカン 鮭フレーク	胚芽米(未)、片栗粉、板ご んにゃく、○油、○魚肉ソー セージ	豚肉、豆腐、鮭フレーク、薄 揚げ、みそ、○牛乳	◎バナナ、ぼんかん、大根、 白菜、ねぎ、人参、にら、し めじ、ごぼう、にんにく、 しょうが	バナナ	※・牛乳 ・アメリカン ドック	E:401 P:16.0 F:10.3塩:1.9
	21水	カレイの梅焼き・バナナ さつまいもサラダ・野菜スープ	胚芽米(未)、さつまいも、マ ヨネーズ、○黒砂糖、砂糖、 ○ごま	カレイ、ハム、みそ、○牛乳	◎いよかん、バナナ、キャベ ツ、コーン、玉ねぎ、きゅう り、人参、梅ひしお	いよかん	※・牛乳 ・黒糖蒸パン	E:384 P:15.8 F:16.1塩:1.8
	22木	キャベツ畑のメンチカツ・バナナ 白菜のおかか和え・すまし汁	胚芽米(未)、パン粉、油、 薄力粉、焼き麩	豚挽肉、豆腐、卵、カットわ かめ、かつお節	◎野菜ジュース、バナナ、白 菜、キャベツ、玉ねぎ、人 参、きゅうり	野菜ジュース	・ジョア ・源氏パイ	E:422 P:21.1 F:18.9塩:2.5
酒保献立	23金	ほっこりポトフ・みかん ごま和え・ゆかり	胚芽米(未)、じゃが芋、○ 食パン、○マヨネーズ、ご ま、砂糖	鶏肉、ウインナー、○ピザ用 チーズ、○牛乳	◎バナナ、みかん、大根、人 参、キャベツ、ブロッ コリー、小松菜	バナナ	※・麦茶 ・おにぎり	E:408 P:17.0 F:10.2塩:2.2
	24土	チキンカレー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、○ かぼちゃマフィン	牛乳、鶏肉、バター	バナナ、玉ねぎ、人参、グ リンピース		・麦茶 ・かぼちゃ マフィン	E:372 P:14.1 F:13.8塩:1.4
	26月	鮭の和風ムニエル・みかん お浸し・みそ汁	胚芽米(未)○食パン、薄力 粉、メープルシロップ、油	鮭、厚揚げ、みそ、バター、 ○牛乳	◎バナナ、みかん、白菜、ほう れん草、コーン、人参、パ セリ、○毒ジャム	バナナ	※・牛乳 ・ジャム サンド	E:401 P:22.7 F:13.3塩:2.4
	27火	豚ヒレ肉の甘酢っぱ・りんご ポテトサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、 油、片栗粉、マヨネーズ、焼 麩、○ごま○胚芽米	豚ヒレ、みそ	◎いよかん、りんご、みかん 缶、白菜、しめじ、きゅう り、人参	いよかん	※・牛乳 ・チーズ トースト	E:456 P:20.9 F:21.1塩:2.6
誕生会 屋台やさん	28水	ミニラーメン・おにぎり・タコ焼き チキンナゲット・茹ブロッコリー・ゼリー	胚芽米、中華麺、たこ焼き、 油、マヨネーズ、炒りごま	チキンナゲット、なると、わ かめ、青のり、ヨーグルト	◎りんご、ゼリー、ブロッ コリー、プチトマト、ねぎ、 コーン	りんご	・アイス	E:683 P:20.8 F:22.5塩:5.4

節分には炒った豆を

くろもりん

節分には邪気をはらうために豆まきをし、自分の数え年の数の豆を食べます。豆は炒った大豆を使いますが、昔の家は家の中に土間があり、そのまま豆をまくと芽が出てくるおそれがあったため、それを防ぐ目的から炒るようになったと言われていました。また、豆を炒ると固さが増し、鬼を退治するのに適しているという説もあるようです。

食育実践だより 魚デー

2月の魚デーの魚は『イワシ(煮干し)』です。イワシは沿岸に生息し、10~30cmの小さな魚です。群れで行動する様子は水族館でよく見られますね。イワシは人間と同様に右利き・左利きがあり、2/3が右回り、1/3が左回りに泳ぐそうで、焼くと右利きは右側に反り、左利きは左に反るみたいです。2月の節分には「節分イワシ」と言って、焼いたイワシの頭を柁の針で鬼の目を刺すという魔よけの意味があります。保育園では、2月2日に大豆と煮干しで佃煮にし、おやつに出します。イワシと大豆で悪い鬼を追い払いましょう。

◆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★

- 1月のお楽しみ献立は、斎藤先生が考案してくれた【カレーうどん】でした。いつもは乾めんですが、この日は玉うどんにしました。食べ応え十分で、みんなお腹いっぱいになりました。
- 2月は、杏奈先生が考えてくれます。
- お楽しみに〜♪



平成30年1月31日
酒田保育協会 黒森保育園