

行事	日付	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	E:エネルギー P:タンパク質 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	サーモン焼き・バナナ 野菜炒め・みそ汁	胚芽米(未)、じゃがいも、 ○食パン	鮭、ベーコン、みそ、煮干し、 ○牛乳	バナナ、キャベツ、小松菜、もやし、 人参、玉ねぎ、コーン、○梅 ジャム		※ 牛乳 ジャムサンド	E:422 P:22.3 F:11.0塩:2.5
	3火	白麻婆・りんご かぼちゃの甘煮・みそ汁	胚芽米(未)、油、砂糖、片 栗粉、○メープルマフィン	豆腐、豚挽肉、みそ、薄揚げ、 煮干し、○牛乳	りんご、南瓜、キャベツ、人参、 ねぎ、しめじ、グリーンピース、に んにく、しょうが		牛乳 メープル マフィン	E:396 P:17.4 F:15.4塩:2.0
	4水	豚肉のケチャップ煮 オレンジ・かき玉汁	胚芽米(未)、じゃがいも、 油、片栗粉、砂糖	豚肉、卵、煮干し、○牛乳	オレンジ、玉ねぎ、ブロッコ リー、人参、チンゲン菜、ねぎ、 しいたけ、えのき、黄パプリカ、 ピーマン		牛乳 焼ドーナツ	E:377 P:19.8 F:15.0塩:1.9
入園式	5木	紅白まんじゅう						E:390 P:7.4 F:0.6塩:0.3
慣らし保育	6金	ポークカレー・牛乳 フルーツポンチ	胚芽米(未)、じゃがいも、 砂糖、○純米せんべい	牛乳、豚肉、バター	◎オレンジ、玉ねぎ、みかん缶、 バナナ、人参、りんご、パイ ン缶、白桃缶、グリーンピース、レ モン	オレンジ	麦茶 菓子	E:485 P:15.8 F:19.5塩:2.2
	7土	焼肉丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖、○ハッ ピーターン	牛乳、豚肉	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		麦茶 菓子	E:356 P:13.0 F:16.1塩:1.2
慣らし保育	9月	鶏の竜田揚げ・苺 ごま和え・すまし汁	胚芽米(未)、片栗粉、油、 すりごま、砂糖	鶏肉、豆腐、わかめ、煮干し、 ○ヨーグルト	◎バナナ、もやし、苺、ほうれん 草、人参、しょうが、○みかん 缶、○バナナ、○白桃缶、○パイ ン缶	バナナ	※ フルーツ ヨーグルト	E:251 P:14.7 F:9.8塩:1.3
	10火	クリームシチュー・オレンジ コールスロー・野菜ジュース	胚芽米(未)、じゃがいも、 油、○ミニクレープ	牛乳、鶏肉、バター、○牛乳	◎苺、野菜ジュース、オレンジ、 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、み かん缶、人参、しめじ、グリン ピース	苺	牛乳 ミニクレープ	E:371 P:16.2 F:16.2塩:1.9
魚デー	11水	さわらの麴焼き・バナナ うるいのごま和え・みそ汁	胚芽米(未)、麴、砂糖、す りごま、○米粉、○砂糖	さわら、厚揚げ、みそ、煮干 し、○牛乳、○卵、○バター	◎オレンジ、バナナ、ほうれん 草、えのき、うるい、人参	オレンジ	※ 牛乳 マドレーヌ	E:489 P:20.9 F:23.1塩:1.7
	12木	親子煮・オレンジ 伴三糸・みそ汁	胚芽米(未)、春雨、砂糖、 焼酎、ごま油、○ミニメリ カンドック、○油	卵、厚揚げ、鶏肉、みそ、わか め、ハム、煮干し、昆布、○牛 乳	◎バナナ、オレンジ、玉ねぎ、 きゅうり、人参、もやし、しい たけ、グリーンピース	バナナ	※ 牛乳 アメリカン ドック	E:391 P:21.6 F:17.7塩:2.7
お楽しみ献立 (夢華先生考 案)	13金	カレーうどん・牛乳 青りんごゼリー	干しうどん、じゃがいも	牛乳、鶏肉、かつお節、なる と、煮干し	◎オレンジジュース、青りんごゼ リー、玉ねぎ、ほうれん草、人 参	オレンジ ジュース	麦茶 菓子	E:559 P:27.1 F:9.9塩:4.4
	14土	肉汁・すこやかふりかけ バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃがいも、 つきこん	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、煮 干し	バナナ、ねぎ、人参、しめじ、ご ぼう		麦茶 菓子	E:406 P:19.1 F:17.8塩:1.8
	16月	肉じゃが・苺 野菜の和えもの・みそ汁	胚芽米(未)、じゃがいも、 しらたき、砂糖、油、ごま、 ○砂糖、○片栗粉、○白玉粉	豚肉、豆腐、かまぼこ、みそ、 煮干し、昆布	◎オレンジ、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	オレンジ	※ 麦茶 みたらし団子	E:341 P:16.5 F:7.7塩:2.9
	17火	鮭の照焼き・バナナ すき昆布の含め煮・みそ汁	胚芽米(未)、しらたき、 油、砂糖	鮭、厚揚げ、豚肉、うずら卵、 みそ、煮干し、すき昆布、○牛 乳	◎苺、バナナ、キャベツ、人参	苺	牛乳 菓子	E:361 P:22.2 F:14.1塩:2.1
お花見	18水	詰め合わせ・浅漬け 野菜ジュース・オレンジ	胚芽米(未)、砂糖、○味し らべ	鶏挽肉、甘塩鮭、卵、○牛乳	◎バナナ、野菜ジュース、オレンジ、 小松菜、きゅうり、人参、さやえ んどう	バナナ	牛乳 菓子	E:557 P:23.8 F:17.4塩:1.4
	19木	ハッシュドポーク・バナナ パスタサラダ・牛乳	胚芽米(未)、パスタ、油、 ○餃子の皮、○ごま油	牛乳、豚肉、生クリーム、バ ター、○のり佃煮	◎オレンジ、バナナ、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	オレンジ	※ 麦茶 バリバリ せんべい	E:395 P:15.5 F:20.2塩:2.2
誕生会	20金	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	◎幼児りんごジュース、青りんご ゼリー、コーン、ほうれん草、人 参、ねぎ、メンマ、みかん缶、 苺、干しいたけ	りんご ジュース	麦茶 ケーキ	E:533 P:22.3 F:10.9塩:1.4
	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		麦茶 菓子	E:327 P:13.0 F:14.1塩:0.8
	23月	タンドリーチキン・バナナ コールスロー・ミルクスープ	胚芽米(未)、パスタ、油	牛乳、鶏肉、鶏胸挽肉、ヨー グルト、バター	◎苺、バナナ、キャベツ、玉 ねぎ、ほうれん草、きゅうり、コ ーン、しょうが、にんにく	苺	プリン	E:381 P:20.1 F:14.6塩:1.4
	24火	赤魚の甘辛揚げ・オレンジ 大根のごまマヨサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、油、マヨネー ズ、砂糖、片栗粉、すりご ま、○黒ごま、○黒砂糖	赤魚、厚揚げ、みそ、ハム、煮 干し、○牛乳	◎バナナ、オレンジ、大根、小松 菜、きゅうり	バナナ	※ 牛乳 黒糖蒸しパン	E:435 P:18.2 F:18.6塩:2.4
	25水	アリゾナソーテー・バナナ おひたし・中華スープ	胚芽米(未)、油、○マカロ ニ、○油	豚肉、豆腐、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、チンゲン菜、 ねぎ、人参、にんにく、しょうが	オレンジ	※ 牛乳 かりかり マカロニ	E:380 P:16.1 F:19.1塩:1.3
園外保育 (日和山)	26木	以上児:手作り弁当 未満児:麻婆豆腐丼・苺・牛乳	胚芽米(未)、片栗粉、砂 糖、油	みそ、豚挽肉、豆腐、牛乳、○ うずまきソフト	◎バナナ、ねぎ、にんにく、にん じん、しょうが、苺	バナナ	アイス	未満児 E:526 P:16.4 F:20.8塩:1.2
	27金	豚肉の生姜焼き・バナナ ポテトサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃがいも、 マヨネーズ、焼酎、油、砂 糖、○薄力粉、○砂糖	豚肉、豆腐、みそ、煮干し、○ 牛乳、○バター、○卵	◎オレンジ、バナナ、玉ねぎ、小 松菜、きゅうり、ピーマン、人 参、しょうが、○レモン、○パ ナ	オレンジ	※ 牛乳 バナナマフィン	E:496 P:18.9 F:23.3塩:1.9
	28土	コーンシチュー・バナナ オレンジジュース	胚芽米(未)、じゃがいも	牛乳、鶏肉、バター	オレンジジュース、バナナ、玉 ねぎ、コーン、クリームコーン、人 参		麦茶 菓子	E:383 P:12.3 F:11.1塩:1.5

《ご入園・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＞

《生きることは食べること・食べることは生きること・生きるため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。その命を頂くことで、自分たちが大きく成長して生かされていることを伝え、感謝の気持ちが育ってくれたら良いなと思っています。保育園では畑に野菜を植え、育て(水やり・草取り)収穫を通し、苦手なものにも挑戦しようとする気持ちも育ってくれば嬉しいなと思っています。【食】に関わる様々な場面から、子ども達と一緒に感じていけたらと思っています。まずは食べ物に興味を持てるように、みんなで楽しく食べて『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。一年間よろしくお祈りします。

～元気いっぱい! 笑顔いっぱい! おなかいっぱい!～

食育実践だより

昨年度に引き続き、地元庄内で獲れる魚に親しんでもらえるよう、今年度も月に一度『魚デー』を実施していきます。よろしくお祈りします。
4月の魚デーは【さわら】です。この辺りでは『おぼこさわら』とも言われています。漢字にすると、魚へんに春と書く魚です。体長が1m、体重が7kg程になる大きな魚で、泳ぐスピードは時速100kmになると言われています。一般的に魚は頭側が美味しいと言われていますが、さわらは尾に近い方が美味しいと言われています。給食では塩麴漬焼きにして食べたいと思います。



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。はと組さんからは、ご飯は要りませんが、箸は必要です。ひよこ組さん・うさぎ組さんは、毎日何も要りません。

◎はカミカミデー(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で、絵本に出てくるキャラクター(かむ蔵の人物)を使い、各クラスをまわり噛んだ時の音や食感を楽しみながら、よく噛んで食べることを伝えていきます。4月は24日です。来月からは、2回になります。※は午後のおやつが手作りの日です。●は酒田保育協会の調理の先生方で考案した献立です。5月から取り入れていきます。月に一度お楽しみ献立として、先生方にもメニューを考えてもらい、献立に取り入れていきます。4月は夢華先生が考えてくれました。お楽しみに～♪

～お知らせ～



おはしマン かむ蔵

お箸をちゃんと持てるようにがんばろうね!

よくかんで食べようね!

|