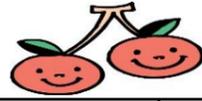




給食だより



平成30年5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)			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			
1金	1	ミートボール・晩柑 アスパラサラダ・コーンスープ	胚芽米(未)、マヨネーズ、油、パン粉	豚挽肉、豆腐、卵、○牛乳	◎バナナ、晩柑、玉ねぎ、キャベツ、コーン、人参、クリームコーン、グリーンアスパラガス、しいたけ、パセリ	バナナ	牛乳菓子	E:401 P:15.4 F:21.7塩:1.9
2土	2	すき焼き風煮・バナナ ゆかり・牛乳	胚芽米(未)、しらたき、砂糖、サラダ油	牛乳、焼き豆腐、豚肩ロース	バナナ、白菜、玉ねぎ、ねぎ、人参、しいたけ、ゆかり		麦茶菓子	E:351 P:14.0 F:16.8塩:1.1
4月	4	サーモン焼き・バナナ 野菜炒め・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、○食パン	鮭、ベーコン、みそ、煮干し、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、キャベツ、ゆきわり、もやし、人参、玉ねぎ、コーン、○毒ジャム	オレンジ	※ 牛乳 ジャムパン	E:406 P:22.3 F:11.0塩:2.5
5火	5	鶏肉のチーズピカタ・オレンジ スパゲティソテー・トマトスープ	胚芽米(未)、スパゲティ、薄力粉、油、○砂糖、○笹巻き	鶏肉、卵、粉チーズ、ハム、○青きなこ	◎バナナ、オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、人参、ピーマン、パセリ	バナナ	※ 麦茶 笹巻き	E:547 P:23.2 F:12.6塩:1.6
6水	6	白身魚の梅焼き・バナナ ふきの含め煮・みそ汁	胚芽米(未)、つきこみ、砂糖、油	カレイ、厚揚げ、さつま揚げ、みそ、煮干し、昆布、○うずまきソフト	◎オレンジ、バナナ、ふき、ほうれん草、人参、しいたけ、梅	オレンジ	アイスクリーム	E:355 P:17.4 F:14.4塩:2.2
7木	7	マーボー豆腐・晩柑 華風和え・わかめスープ	胚芽米(未)、片栗粉、ごま油、砂糖、炒りごま	◎ヨーグルト、豆腐、豚挽肉、ムキエビ、わかめ、ハム、みそ	晩柑、もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが、干しいたけ	ヨーグルト	麦茶 焼きドーナツ	E:310 P:16.6 F:12.8塩:1.8
8金	8	親子煮・晩柑 ごぼうサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、マヨネーズ、砂糖、すりごま、○砂糖、○笹巻き	卵、鶏肉、かまぼこ白、みそ、わかめ、ハム、煮干し、昆布、○青きなこ	◎バナナ、晩柑、大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、コーン、きゅうり、しいたけ、グリーンピース	バナナ	※ 麦茶 笹巻き	E:575 P:25.3 F:16.4塩:2.8
9土	9	豚のケチャップ煮・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、油、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン		麦茶菓子	E:360 P:14.7 F:16.5塩:1.5
11月	11	煮魚・バナナ お浸し・とん汁	胚芽米(未)、じゃが芋	鮭、豚肉、みそ、煮干し、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、もやし、人参、キャベツ、ねぎ、しめじ、きゅうり、ごぼう、しょうが	オレンジ	牛乳菓子	E:403 P:23.5 F:14.3塩:1.7
お楽しみ献立 (杏奈先生考案)	12火★	ミートソーススパ・ドレッシングサラダ ゼリーアラモード・わかめスープ	スパゲティ、油、砂糖、炒りごま	豚挽肉、わかめ、粉チーズ、○牛乳	◎幼児ジュース、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマトビュレ、コーン、きゅうり	みかんジュース	牛乳菓子	E:503 P:20.4 F:14.1塩:1.8
13水	13	高野豆腐バーグ・晩柑 チンゲン菜の和え物・洋風みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、片栗粉	豚挽肉、みそ、卵、高野豆腐、ベーコン、しらす、無塩バター、昆布	◎バナナ、晩柑、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、グリーンアスパラガス	バナナ	アイスクリーム	E:431 P:18.4 F:21.6塩:2.7
カミカミデー	14木◎	酢豚・オレンジ ごまきゅうり・中華スープ	胚芽米(未)、じゃが芋、油、片栗粉、炒りごま、砂糖、○砂糖、○ごま油、○薄力粉	豚肉、豆腐、卵、○卵、○ピザ用チーズ、○しらす、○牛乳	◎メロン、オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、人参、孟宗水煮、チンゲン菜、黄パプリカ、ピーマン、しょうが、干しいたけ、○万能ねぎ	メロン	※ 牛乳 チヂミ	E:350 P:17.0 F:16.1塩:2.2
15金	15	さばの味噌焼き・晩柑 和風サラダ・すまし汁	胚芽米(未)、油	さば、厚揚げ、ハム、みそ、煮干し、乾わかめ、○牛乳	◎バナナ、晩柑、キャベツ、みかん缶、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、しいたけ、えのき、○毒ジャム	バナナ	※ 牛乳 ジャムサンド クラッカー	E:392 P:16.4 F:19.8塩:2.5
16土	16	チキンカレー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油	牛乳、鶏肉、バター	バナナ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、○野菜ジュース		野菜ジュース菓子	E:423 P:13.6 F:15.1塩:1.5
18月	18	冷しゃぶのごまだれ・メロン トマト・味付けのり・すまし汁	胚芽米(未)、砂糖、焼き麩、すりごま、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ	豚ロース、みそ、味付けのり、煮干し、○牛乳、○卵、○無塩バター	メロン、トマト、もやし、キャベツ、コーン、ほうれん草、人参、えのき	バナナ	※ 牛乳 カップケーキ	E:417 P:19.9 F:18.7塩:2.1
19火	19	筑前煮・オレンジ・のりたま お浸し・みそ汁	胚芽米(未)、板こんにゃく、砂糖、油、○食パン	鶏肉、豆腐、みそ、煮干し、○牛乳、○ピザ用チーズ	◎メロン、オレンジ、ほうれん草、大根、人参、孟宗水煮、コーン、ごぼう、玉ねぎ、しめじ、いんげん、干しいたけ	メロン	※ 牛乳 チーズトースト	E:371 P:23.5 F:13.5塩:2.6
20水	20	鮭の照焼き・メロン すき昆布煮・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	◎バナナ、メロン、キャベツ、人参	バナナ	ジョア菓子	E:499 P:19.5 F:12.7塩:1.7
21木	21	肉じゃが・青りんごゼリー チーズ納豆・いんげんのごま和え	胚芽米(未)、じゃが芋、つきこみ、すりごま、油、砂糖、○胚芽米	豚肉、納豆、チーズ、昆布	◎オレンジ、青りんごゼリー、玉ねぎ、いんげん、人参、しめじ、グリーンピース、○わかめ	オレンジ	※ 麦茶 わかめおにぎり	E:319 P:23.9 F:10.5塩:2.2
誕生会	22金★	冷やし中華・フルーツヨーグルト	中華麺、ごま油	ヨーグルト、錦糸卵、焼き豚、煮干し、昆布、かつお節	◎野菜ジュース、白桃缶、みかん缶、バナナ、トマト、きゅうり、メロン	野菜ジュース	麦茶 ケーキ	E:491 P:17.5 F:12.0塩:1.3
23土	23	ブラウンシチュー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳ク、豚肉、バター、生クリーム	バナナ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース		麦茶菓子	E:418 P:15.5 F:18.6塩:2.0
カミカミデー	25月◎	赤魚の甘辛揚げ・晩柑 ごま酢和え・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖、片栗粉、すりごま、○砂糖、○油、○米粉	赤魚、みそ、煮干し、○豆乳	◎バナナ、晩柑、もやし、小松菜、きゅうり、人参	バナナ	※ 麦茶 甘納豆の ブレッド	E:407 P:17.0 F:15.0塩:2.3
26火	26	ポークカレー・福神漬け・オレンジ フレンチサラダ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖、○黒砂糖、○炒りごま	牛乳、豚肉、ハム、バター	◎メロン、オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、福神漬、コーン、グリーンピース	メロン	※ 麦茶 黒糖蒸しパン	E:489 P:17.2 F:19.8塩:2.6
魚デー	27水🐟	アジバーグ・晩柑 三色和え・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、パン粉、油、薄力粉	アジ、みそ、卵、煮干し	◎バナナ、晩柑、キャベツ、小松菜、きゅうり、人参	バナナ	プリン おやつ昆布	E:318 P:16.3 F:11.8塩:1.9
28木	28	シュウマイ・オレンジ 炒り煮・みそ汁	胚芽米(未)、しらたき、焼き麩、油、砂糖	豚肉、みそ、煮干し、○牛乳	◎幼児りんごジュース、オレンジ、かぼちゃ、メンマ、人参、小松菜、いんげん	りんごジュース	牛乳菓子	E:374 P:17.7 F:16.1塩:2.3
29金	29	ササミの磯風味揚げ・晩柑 茹キャベツ・マカロニスープ	胚芽米(未)、マカロニ、薄力粉、○砂糖	鶏ささみ、卵、青のり	◎バナナ、晩柑、キャベツ、玉ねぎ、グリーンアスパラガス、プチトマト、人参、コーン、パセリ、○白桃缶、○みかん缶、○メロン、○バナナ、○パイナップル	バナナ	※ フルーツポンチ	E:317 P:15.4 F: 9.0塩:1.2
30土	30	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:339 P:12.9 F:14.4塩:0.8

食中毒に注意しましょう!!

ソーセージやかまぼこなどの加工食品も含め、食材には完全に火を通しましょう。前日に作ったおかずは、朝もう一度加熱します。食中毒の菌は水分を最も好むので、ご飯やおかずは、よく冷えてから詰め、水分の出やすいお浸しや和え物を使うのは避けましょう。また、ご飯に酢や梅干しを混ぜると、殺菌効果が得られます。

食育実践 魚デー

- 5月の魚デーの魚は「サクラマス」でした。給食では、ムニエルにしてメープルシロップで甘くしました。しょうゆを少し垂らすととっても美味しかったかな?と感心しました。が、美味しかったです♪
- 6月の魚デーの魚は『アジ』です。名前の由来はシンプルなもの、ただ単に味が美味しいということだそうです。アジは寒い所が苦手な魚なので、初夏になると庄内にも回遊してきます。
- アジには育ち盛りの子どもに嬉しい栄養がいっぱいです。カルシウムが非常に多く含まれ、脳の働きを活性化させるDHAも豊富です。生・煮物・干物・揚げ物と、
- どう料理しても「味の良い」魚のアジ。保育園では、アジバーグにして出したいと思います。蒸し暑さに負けてしまいそうなこの時期アジを食べて元気に過ごしましょう。



◆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
◎は、カミカミデー
🐟は、魚デー
※は、手作りおやつです。

5月のお楽しみ献立は、悠先生が考えてくれた『焼きそば』でした。6月は杏奈先生が考えてくれたメニューとなります。毎回、子ども達も職員も楽しみにしています♪