



給食だより



令和5年3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たんぱく質 F脂質 塩分量
			糖と力になるもの	食中毒予防になるもの	アレルギー注意のもの			
	1土	五目あんかけ丼・バナナ・牛乳	鶏肉(鶏)、片栗粉	米、醤油	バナナ、ヨーグルト、五目あん、人参、しいたけ		麦茶 菓子	E:265 P:12.7 F:9.7 塩:1.1
	3月	鶏肉のマーマレード焼き・オレンジ アスパラサラダ・みそ汁	鶏肉(鶏)、マーマレード、アスパラ、人参、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩、オリーブ油	バナナ、ヨーグルト、五目あん、人参、しいたけ	バナナ	※ 牛乳 揚げパン	E:417 P:21.3 F:19.3 塩:2.1
	4火	豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ バナナ・みそ汁	豚肉(豚)、生姜、ポテト、人参、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	バナナ、ヨーグルト、五目あん、人参、しいたけ	オレンジ	牛乳 菓子	E:399 P:16.9 F:17.9 塩:1.7
入園式	5水	さばの味噌焼き・プリン 五目きんぴら・具だくさん汁	さば、味噌、醤油、みそ、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	バナナ	牛乳 クレープ	E:310 P:16.4 F:16.3 塩:2.2	
	6木	クリームシチュー・オレンジ コールスロー・野菜ジュース	鶏肉(鶏)、じゃがいも、人参、オリーブ油	牛乳、醤油、バター、オリーブ油	りんごジュース	※ 牛乳 背のりポテト	E:418 P:16.9 F:17.1 塩:2.1	
	7金	ハンバーグ・ヨーグルト おかか和え・みそ汁	豚肉(豚)、玉ねぎ、パン粉、オリーブ油	ヨーグルト、醤油、みそ、オリーブ油	バナナ	牛乳 菓子	E:483 P:26.5 F:27.1 塩:2.4	
	8土	豚丼・バナナ・牛乳	豚肉(豚)、醤油、生姜	米、醤油	バナナ、ヨーグルト、五目あん、人参、しいたけ		麦茶 菓子	E:312 P:12.4 F:16.0 塩:1.8
	10月	ポークカレー・麦茶 フルーツヨーグルト	豚肉(豚)、じゃがいも、人参、オリーブ油	醤油、ヨーグルト、牛乳、バター	バナナ	野菜ジュース 菓子	E:445 P:13.6 F:14.1 塩:1.6	
	11火	親子煮・りんご 伴三糸・みそ汁	鶏肉(鶏)、人参、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	麦茶 かぼちゃ甘煮	※ 牛乳 ピザトースト	E:426 P:26.6 F:16.8 塩:3.6	
お花見献立	12水	詰め合わせ・バナナ 浅漬け・野菜ジュース	鶏肉(鶏)、人参、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	みかん	※ 牛乳 アメリカンドッグ	E:395 P:21.1 F:14.1 塩:1.5	
	13木	鶏肉のから揚げ・バナナ うるいのごま和え・みそ汁	鶏肉(鶏)、片栗粉、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	ぶどうジュース	牛乳 菓子	E:326 P:18.9 F:15.5 塩:2.1	
	14金	つくね焼き・オレンジ ツナサラダ・コンソメスープ	鶏肉(鶏)、じゃがいも、人参、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	バナナ	ヨーグルト	E:390 P:15.7 F:18.3 塩:1.8	
	15土	麻婆豆腐・バナナ・牛乳	豚肉(豚)、豆腐、人参、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩		麦茶 菓子	E:325 P:14.8 F:17.9 塩:1.4	
カミカミデー	17月	タンドリーチキン・いちご パスタソテー・コンソメスープ	鶏肉(鶏)、スパイス、オリーブ油	醤油、ヨーグルト、人参、オリーブ油	バナナ	※ 牛乳 バナナケーキ	E:394 P:17.4 F:15.5 塩:1.7	
	18火	鮭の照り焼き・バナナ すき昆布煮・みそ汁	鶏肉(鶏)、しょうが、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	オレンジ	牛乳 菓子	E:315 P:21.5 F:16.3 塩:2.2	
	19水	五目卵蒸し・ヨーグルト 野菜炒め・みそ汁	鶏肉(鶏)、卵、人参、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	バナナ	※ 麦茶 おにぎり	E:404 P:20.8 F:16.0 塩:2.5	
	20木	焼肉丼風・りんご ブロッコリーのおかか和え・春雨スープ	鶏肉(鶏)、しょうが、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	麦茶 かぼちゃ甘煮	※ 牛乳 ジャムサンド	E:424 P:17.8 F:14.8 塩:2.7	
お楽しみ献立	21金	アンパンマンライス・照り焼きチキン 付け合わせ・いちごムース・コンソメスープ	鶏肉(鶏)、マヨネーズ、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	りんごジュース	麦茶 シュークリーム	E:603 P:25.3 F:22.8 塩:2.2	
	22土	ハッシュドポーク・バナナ・牛乳	鶏肉(鶏)、じゃがいも、人参、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩		麦茶 菓子	E:390 P:15.7 F:16.3 塩:1.9	
	24月	豚肉の中華ソテー・ゴールドキウイ もやしナムル・かき玉汁	鶏肉(鶏)、しょうが、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	バナナ	※ 牛乳 マドレーヌ	E:395 P:16.6 F:23.5 塩:1.9	
	25火	豆腐入りチキンナゲット・バナナ マヨネーズサラダ・みそ汁	鶏肉(鶏)、豆腐、人参、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	ゼリー	牛乳 菓子	E:484 P:19.3 F:29.8 塩:2.0	
	26水	白身魚の梅焼き・バナナ ひじきの炒め煮・みそ汁	鶏肉(鶏)、しょうが、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	麦茶 ふかし芋	牛乳 菓子	E:245 P:16.3 F:7.4 塩:2.1	
	27木	八宝菜・オレンジ 焼き餃子・えのきのスープ	鶏肉(鶏)、豆腐、人参、オリーブ油	醤油、みそ、醤油、塩	バナナ	※ 牛乳 チーズデミ	E:455 P:23.4 F:21.9 塩:2.5	
誕生会	28金	ミートスパゲティ・いちごゼリー コーンサラダ・わかめスープ	鶏肉(鶏)、ゼリー、油	醤油、みそ、醤油、塩	ぶどうジュース	※ 麦茶 ケーキ	E:491 P:18.1 F:15.5 塩:1.9	

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
一食べることは生きること・生きることは食べること
生きるためにはしっかり食べること！
～元気いっぱい！笑顔いっぱい！おなかいっぱい！～

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、水やりや草取り・収穫を通して、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。そして
【食】に関わる様々な場面で子ども達が食べ物に興味を持ってるように、みんなで「楽しくおいしい！おなかいっぱい！！」と言ってもらえるような給食を作っていきますので、一年間よろしくお祈りします。

おらせ

・はと、はな、ほし組さんは毎日白いご飯と箸、おしぼりを持参してください。うさぎ組、ひよこ組さんは毎日完全給食になります(白ご飯・スプーン等は不要です)。
・★は完全給食の日です。誕生会やお楽しみ献立など、ご飯の要らない日です。はと、はな、ほし組さんは箸とおしぼりは必要です。
・◎はカミカミデーとして、噛み応えのある食材を用いて絵本に出てくるキャラクター(かむ蔵・オハンマンの人物)が、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月のカミカミデーは17日です。



お楽しみ献立

今年度は、先生たちから子ども達の好きそうなメニューを考案してもらい、お楽しみ献立として月に1回献立に取り入れて行きたいと思っています。
4月は酒田市の献立を参考にした『アンパンマンライス』です。5月から先生たちに考えてもらい、楽しくおいしく食べられる給食にしていきたいと思っています！どんな献立が取り入れられるのか、今から楽しみです！

私たちが給食を作っています



櫻田 璃緒
1年間よろしくお祈りします。



佐藤 悦子
1年間よろしくお祈りします。

