



5月

# 給食だより



令和5年4月28日

黒森保育園

行事	日付	献立	材 料 名 (〇午前おやつ・〇午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂 塩:塩
			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			
お楽しみ献立	1月	豚肉のカレーソテー・りんご コーンチーズポテト・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、〇ホットケーキミックス、〇メープルシロップ、〇砂糖	豚肉、みそ、煮干、粉チーズ、厚揚げ、〇牛乳、〇卵、〇バター	〇オレンジ、りんご、玉ねぎ、小松菜、コーン、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	オレンジ	※ 牛乳 マドレーヌ	E:412 P:19.8 F:20.4塩:1.7
	2火 ★	おべんとうパスのおべんとう 野菜ジュース	胚芽米、砂糖、油、パン粉、ごま、油	豚肉、卵、牛乳、〇ヨーグルト	〇バナナ、オレンジ、プロコッリー、プチトマト、玉ねぎ、人参、コーン	バナナ	ヨーグルト	E:610 P:26.8 F:20.5塩:2.2
	6土	プルコギ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、春雨、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、にんにく		麦茶 菓子	E:289 P:14.1 F:11.6塩:1.1
	8月	親子煮・バナナ ナムル・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、焼酎、ごま油、〇ホットケーキミックス、〇砂糖	鶏肉、かまぼこ、卵、みそ、煮干、昆布、〇牛乳	〇オレンジ、バナナ、もやし、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、えのき、しいたけ、グリーンピース	オレンジ	※ 牛乳 焼まんじゅう 風	E:373 P:22.3 F:13.2塩:3.5
	9火	赤魚の甘辛揚げ・りんご ふきの炒め煮・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、片栗粉、油、つきこん	赤魚、さつま揚げ、煮干、豆腐、みそ	〇さつま芋、人参、りんご、しめじ、ほうれん草	ふかし芋 麦茶	牛乳 菓子	E:324 P:16.7 F:15.9塩:2.6
	10水	根菜バーグ・オレンジ 二色浸し・みそ汁	胚芽米(未)、パン粉、油、砂糖、〇白玉粉、〇砂糖	豚肉、厚揚げ、みそ、わかめ、卵、煮干、〇きな粉	〇バナナ、オレンジ、小松菜、もやし、玉ねぎ、れんこん、人参、ごぼう、ねぎ、〇よもぎ	バナナ	※ 麦茶 よもぎ団子	E:345 P:18.2 F:15.4塩:1.6
	11木	白身魚の梅焼き・バナナ ひじきの炒め煮・みそ汁	胚芽米(未)、しらたき、油、砂糖	カレイ、豆腐、さつま揚げ、みそ、わかめ、煮干、ひじき	〇オレンジ、バナナ、玉ねぎ、グリーンピース、人参、梅ひしお	オレンジ	アイス	E:301 P:15.7 F:14.0塩:2.2
	12金	ポークしゅうまい・味付けのり すき昆布煮・プリン・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、しらたき、油、砂糖	豚肉、みそ、味付けのり、煮干し、すき昆布	〇バナナ、小松菜、人参、〇野菜ジュース	バナナ	ジュース 菓子	E:347 P:12.8 F:8.7塩:2.0
	13土	クリームシチュー・バナナ ふりかけ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、豚肉、バター	バナナ、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース		麦茶 菓子	E:349 P:11.9 F:9.9塩:1.8
	15月	鶏肉のさっぱり煮・オレンジ ほうれん草の納豆和え・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、〇じゃが芋、〇油	鶏肉、納豆、みそ、チーズ、煮干、〇牛乳、〇青のり	オレンジ、ほうれん草、大根、人参、玉ねぎ	ビスケット 麦茶	※ 牛乳 青のりポテト	E:269 P:18.9 F:13.3塩:2.0
	16火	さばの味噌焼き・バナナ うどと豚肉の炒め物・すまし汁	胚芽米(未)、しらたき、砂糖、ごま油	さば、豚肉、豆腐、みそ、かつお節、〇牛乳	〇オレンジ、もやし、バナナ、人参、なめこ、うど、しいたけ、ねぎ、にんにく	オレンジ	牛乳 菓子	E:353 P:22.9 F:19.6塩:2.5
	17水	鶏肉のマーマレード焼き・オレンジ ツナサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、マヨネーズ、〇食パン	鶏肉、厚揚げ、ツナ缶、みそ、煮干、〇牛乳	〇バナナ、オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、人参、マーマレード、にんにく、しょうが、〇いちごジャム	バナナ	※ 牛乳 ジャムサンド	E:372 P:22.2 F:15.9塩:2.2
	18木	豚肉の生姜焼き・晩柑 三色和え・具たくさん汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖	豚肉、豆腐、かまぼこ、みそ、煮干、〇牛乳	〇りんご、晩柑、キャベツ、玉ねぎ、人参、ごぼう、ピーマン、ねぎ、しいたけ、しょうが	りんご	牛乳 菓子	E:310 P:17.7 F:15.2塩:1.9
酒田祭り献立	19金	にらます・バナナ うどんのあんかけ汁	胚芽米(未)、うどん、片栗粉、〇もち米、〇砂糖	マス、厚揚げ、みそ、なるど、煮干、〇青きなこ	〇りんごジュース、バナナ、もやし、ほうれん草、にら、しいたけ	りんごジュース	※ 麦茶 笹巻	E:685 P:28.6 F:10.8塩:3.3
	20土	ハッシュドポーク・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋	豚肉、牛乳、生クリーム、バター	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:354 P:15.0 F:17.5塩:1.5
	22月	肉じゃが・オレンジ ゆかり和え・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、つきこん、砂糖、油、〇バターロール、〇砂糖	豚肉、みそ、厚揚げ、煮干、昆布、〇牛乳、〇きな粉	〇オレンジ、バナナ、大根、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、アスパラガス、グリーンピース	バナナ	※ 牛乳 揚げパン	E:454 P:21.9 F:18.8塩:2.8
	23火	詰め合わせ・バナナ 浅漬け・野菜ジュース	胚芽米(未)、砂糖、〇もち米、〇砂糖	鶏肉、鮭、卵、〇牛乳、〇青きなこ	〇オレンジ、野菜ジュース、バナナ、小松菜、きゅうり、人参	オレンジ	※ 麦茶 笹巻	E:709 P:28.7 F:16.7塩:1.5
	24水	ポークカレー・バナナ ドレッシングサラダ・牛乳	〇砂糖、〇さつま芋、胚芽米(未)、じゃが芋、油	豚肉、牛乳、バター、わかめ	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、グリーンピース	ふかし芋 麦茶	※ 麦茶 よもぎパン	E:295 P:13.8 F:16.0塩:1.7
	25木	鮭のフライ・冷凍りんご 付け合わせ・みそ汁	胚芽米(未)、パン粉、油、小麦粉	鮭、豆腐、みそ、わかめ、卵、煮干、〇牛乳	〇バナナ、冷凍りんご、トマト、アスパラガス、人参	バナナ	牛乳 菓子	E:345 P:19.3 F:14.5塩:2.6
誕生会	26金 ★	五目ラーメン・デザートゼリー	中華種ゆで	豚肉、なるど、〇牛乳、〇ホイップクリーム	〇野菜ジュース、ほうれん草、人参、メンマ、ねぎ、にんにく、しょうが	野菜ジュース	※ 牛乳 ケーキ	E:587 P:28.2 F:20.4塩:4.0
	27土	焼肉丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)	豚肉、牛乳	玉ねぎ、人参、しいたけ、ピーマン、キャベツ、にんにく、しょうが		麦茶 菓子	E:294 P:13.4 F:12.5塩:1.2
	29月	鶏肉のチーズピカタ・オレンジ 伴三糸・みそ汁	胚芽米(未)、薄力粉、春雨、油、ごま油、砂糖	鶏肉、厚揚げ、卵、みそ、ハム、粉チーズ、煮干、〇牛乳	〇バナナ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、人参	バナナ	牛乳 菓子	E:350 P:22.0 F:17.8塩:1.9
カミカミデー	30火 ◎	鮭の生姜焼き・バナナ 五目きんぴら・みそ汁	胚芽米(未)、しらたき、片栗粉、砂糖、油、〇食パン	鮭、豆腐、豚肉、みそ、煮干、〇チーズ、〇しらす、〇のり	〇晩柑、バナナ、ごぼう、人参、ほうれん草、しめじ、ピーマン、しょうが	晩柑	※ 牛乳 しらす トースト	E:339 P:20.7 F:8.7塩:2.3
	31水	鶏肉のから揚げ・オレンジ マカロニサラダ・コンソメスープ	胚芽米(未)、じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油、〇クッキー	鶏肉、ベーコン、〇牛乳	〇かぼちゃ、オレンジ、玉ねぎ、人参、コーン、きゅうり、アスパラガス、しょうが	かぼちゃの甘煮 麦茶	※ 牛乳 スティック パイ	E:430 P:16.5 F:22.8塩:1.6

## 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さん多いと思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけたいですね。

## おしらせ

・2日はお弁当を詰めます。わくわく組さんはいつも使っているお弁当箱に何も入れずに持ってきてください。  
・献立表の日にちの欄に記している、★は完全給食の日です。誕生会など、ご飯の要らない日です(わくわく組さん)。  
・◎はカミカミデーです。※は手作りおやつです。  
・発注の都合で、変更になる場合があります。予めご了承ください。

## お楽しみ献立

4月お楽しみ献立は酒田市の献立を参考にした「アンパンマンライス」でした。みんな「かわいいね」と食べてくれ、おかわりもあつという間になくなりました！5月は杏奈先生考案のお弁当です。お楽しみに〜月

