



給食だより



令和5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:たんぱく質 F:脂質 塩:塩分
			熱と力にもなるもの	血や肉や骨にもなるもの	骨の固さを保てるもの			
1 木	根菜バーグ・りんご ゆかり和え・みそ汁	胚芽米(未)、パン粉、油、焼麩、砂糖、小麦粉、O食パン	豚肉、みそ、卵、煮干、O牛乳	◎晩柑、りんご、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、蕪根、人参、えのき、ごぼう、Oしごじjam	晩柑	※ 牛乳 ジャムサンド	E:422 P:19.9 F:16.9塩:2.3	
								2 金
3 土	キャベツのうま煮・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、しいたけ、しょうが	△	麦茶 菓子	E:313 P:14.1 F:15.0塩:1.5	
5 月	ポークしゅうまい・オレンジ 五目きんぴら・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、砂糖、油	豚肉、さつま揚げ、みそ、煮干	◎バナナ、オレンジ、ごぼう、人参、ほうれん草、えのき、グリーンピース	バナナ	アイス	E:347 P:15.3 F:12.8塩:2.3	
6 火	鮭の竜田揚げ・バナナ 切干大根サラダ・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉、油、砂糖、O油	鮭、厚揚げ、みそ、煮干、O牛乳	◎かぼちゃ、バナナ、キャベツ、きゅうり、コーン、人参、切干大根、しょうが、Oごぼう	麦茶 かぼちゃの甘煮	※ 牛乳 ウインナーと ごぼうの唐揚げ	E:361 P:19.7 F:20.6塩:2.4	
はと組 親子活動日	7 水	ポークビーンズ・バナナ しょうゆフレンチ・わかめスープ	胚芽米(未)、砂糖、O小麦粉、O卵、Oツナ、O牛乳	◎オレンジ、玉ねぎ、バナナ、キャベツ、人参、コーン、ほうれん草、トマトピューレ、ピーマン、セロリ、アスパラ、Oコーン、Oパセリ	オレンジ	※ 牛乳 ツナマヨ コーンパン	E:422 P:16.3 F:19.2塩:2.5	
8 木	ハッシュドポーク・みかんゼリー アスパラサラダ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油、O薄力粉、O片栗粉、Oマヨネーズ	牛乳、豚肉、生クリーム、バター、Oチーズ、O牛乳	◎バナナ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、アスパラ、マッシュルーム、コーン、O万能ねぎ、O人参、グリーンピース、O切干大根	バナナ	※ 牛乳 チーズチヂミ	E:441 P:18.1 F:20.9塩:2.1	
9 金	麻婆豆腐・バナナ おひたし・春雨スープ	胚芽米(未)、油、春雨、片栗粉、砂糖、O米粉パン	豆腐、豚肉、かまぼこ、ハム、みそOチーズ、Oしらすがり、O鶏のり、O牛乳	◎ゴールドキウイ、バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが	Gキウイ	※ 牛乳 しらすトースト	E:420 P:21.3 F:19.6塩:3.0	
10 土	クリームシチュー・バナナ 野菜ジュース	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、鶏肉、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:272 P:11.2 F:9.8塩:1.4	
12 月	肉じゃが・チーズ納豆・バナナ アスパラのごま和え・すまし汁	胚芽米(未)、じゃが芋、小麦粉、砂糖、O小麦粉、O卵、Oツナ、O牛乳	豚肉、納豆、わかめ、チーズ、昆布、煮干、Oバター、O牛乳	◎りんごジュース、人参、玉ねぎ、バナナ、アスパラ、しめじ、えのき、グリーンピース	りんごジュース	※ 牛乳 マドレーヌ	E:481 P:21.4 F:23.7塩:2.4	
13 火	カレーの梅焼き・晩柑 ふきのけんちん・みそ汁	胚芽米(未)、つきこん、油、砂糖	カレー、厚揚げ、さつま揚げ、みそ、煮干、Oヨーグルト	◎バナナ、晩柑、ふき、ほうれん草、人参、しいたけ、梅干	バナナ	ヨーグルト	E:221 P:18.9 F:16.1塩:2.2	
うさぎ組 親子活動日	14 水	つくね焼き・ゴールドキウイ オクラの和え物・みそ汁	◎まつま米、胚芽米(未)、片栗粉、油、砂糖、O小麦粉、O卵、Oツナ、O牛乳	豆腐、鶏肉、みそ、煮干、O牛乳、O野菜	麦茶 ふかし芋	※ 牛乳 かぼちゃ 蒸しパン	E:331 P:20.1 F:12.8塩:2.1	
15 木	チャプチェ風・バナナ トマトサラダ・中華スープ	胚芽米(未)、春雨、片栗粉、油、砂糖	豚肉、わかめ、みそ、O牛乳	◎晩柑、バナナ、孟宗水煮、もやし、トマト、玉ねぎ、きゅうり、コーン、ピーマン、にんにく、しょうが	晩柑	牛乳 菓子	E:292 P:13.7 F:12.4塩:1.5	
お楽しみ献立	16 金	ピピンパ・プリンアラモード 中華スープ	胚芽米、砂糖、油、ごま、油	豚肉、錦糸卵、ホイップ、わかめ、みそ	◎野菜ジュース、玉ねぎ、ぜんまい、もやし、きゅうり、人参、しょうが	野菜ジュース	アイス	E:490 P:18.2 F:17.6塩:2.4
17 土	チキンカレー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、鶏肉、牛乳、バター	バナナ、玉ねぎ、人参、グリーンピース	△	麦茶 菓子	E:300 P:12.5 F:13.6塩:1.5	
19 月	豚肉の生姜焼き・晩柑 コーンチーズポテト・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、焼麩、油、砂糖、O胚芽米	豚肉、みそ、粉チーズ、煮干	◎バナナ、晩柑、玉ねぎ、小松菜、コーン、えのき、ピーマン、しょうが	バナナ	※ 麦茶 おにぎり	E:393 P:17.0 F:14.8塩:2.0	
20 火	赤魚の甘辛揚げ・ヨーグルト 野菜サラダ・すまし汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、赤魚、豆腐、煮干	◎オレンジ、キャベツ、人参、きゅうり、えのき、コーン、オクラ	オレンジ	麦茶 クリームパン	E:363 P:18.2 F:12.7塩:2.1	
ひよこ組 親子活動日	21 水	鶏肉のチーズピカタ・バナナ 伴三糸・みそ汁	胚芽米(未)、春雨、焼麩、油、砂糖、薄力粉、O米粉粉、O薄力粉	鶏肉、豆腐、卵、焼麩、みそ、小麦粉、煮干、Oウインナー、Oチーズ、O牛乳	◎オレンジ、バナナ、ねぎ、人参、Oキャベツ、きゅうり、Oねぎ	牛乳 お好み焼き	E:442 P:25.1 F:21.7塩:2.2	
カミカミデー	22 木	鮭の南蛮漬け・ゼリー キャベツのゆかり和え・みそ汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖、O小麦粉、O油、O砂糖	鮭、厚揚げ、みそ、煮干、O豆腐、O牛乳	◎オレンジ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、Oパイン缶	※ 牛乳 パインケーキ	E:391 P:19.8 F:16.5塩:1.7	
23 金	焼き餃子・ゴールドキウイ 回鍋肉・春雨スープ	胚芽米(未)、砂糖、春雨、油	豚肉、わかめ、みそ、O牛乳	◎バナナ、キャベツ、ゴールドキウイ、コーン、ピーマン、人参、しいたけ	バナナ	牛乳 菓子	E:348 P:16.2 F:17.4塩:1.7	
24 土	焼肉丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖	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:303 P:12.6 F:14.7塩:1.4	
26 月	冷しゃぶのごまだれ・バナナ ふりかけ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、砂糖、すりごま白	豚肉、みそ、煮干、O牛乳	◎オレンジ、バナナ、トマト、もやし、キャベツ、コーン、小松菜、しめじ、人参、きゅうり	オレンジ	牛乳 菓子	E:369 P:17.8 F:17.3塩:2.1	
27 火	さつま揚げ・ヨーグルト 生姜醤油和え・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉、油、O砂糖	白身魚すり身、みそ、わかめ、卵、煮干、ヨーグルト	◎晩柑、キャベツ、もやし、小松菜、玉ねぎ、ごぼう、コーン、人参、しょうが	晩柑	※ 麦茶 クロワッサン	E:251 P:12.7 F:12.6塩:1.8	
28 水	松風焼き・バナナ アスパラのお浸し・みそ汁	◎砂糖、胚芽米(未)、パン粉、油、ごま、砂糖	鶏肉、みそ、卵、薄揚げ、煮干	◎かぼちゃ、バナナ、大根、キャベツ、玉ねぎ、コーン、アスパラ、しょうが	麦茶 かぼちゃの甘煮	アイス	E:358 P:16.0 F:9.9塩:1.8	
29 木	麻婆ナス・冷凍りんご 華風和え・わかめスープ	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖	豚肉、豆腐、わかめ、ハム、みそ、O牛乳	◎バナナ、冷凍りんご、もやし、なす、玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、ピーマン、しょうが、にんにく	バナナ	牛乳 お菓子	E:445 P:14.5 F:26.7塩:1.4	
誕生会	30 金	冷やし中華・フルーツヨーグルト	中華麺、油、Oシュークリーム	ヨーグルト、錦糸卵、焼豚、煮干	◎ぶどうジュース、もやし、トマト、きゅうり、桃缶、みかん缶、バナナ、パイン缶	ぶどうジュース	麦茶 シュークリーム	E:580 P:21.4 F:19.3塩:1.4

6月は「食育月間」です

食育は、子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、健やかな心身と豊かな人間性をはぐくむ教育です。6月は食育を集中的におこなう「食育月間」です。ご家庭でもお子さんと一緒に食事を楽しむ時間をゆっくりもつなど、食を考える機会にはいかがでしょうか。

お知らせ

- ・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

5月のお楽しみ献立は、杏奈先生が考えてくれた「おべんとうパスのおべんとう」でした。すくすく組さんの大好きな「おべんとうパス」という絵本に出てくるお弁当を再現した献立でした。配膳されるととても嬉しそうな表情の子どもたちでした。6月は齋藤先生考案の献立です。

