

# 3月



足近保育園 平成30年2月27日

冷たい北風に吹かれながらも、木々の芽はふくらみ始め、春がすぐそこまでやってきていることを教えています。月日の経つのは早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。さくら組にとっては園生活最後の月ですが、まだまだ楽しい行事がたくさんあります。3/2のお別れパーティでは年中クラスが中心となり考えた献立（わかめごはん・ゆかりごはん・ハンバーグ・グリルチキン・春雨サラダ・茹で野菜・ゼリー）をバイキング形式で食べます。とても楽しみです！さくら組の皆さん、小学校に行っても給食をモリモリ残さず食べて元気に過ごして下さいね☆

## 給食の味をお家で食べよう！



### 鮭のタルタル焼き（2人分）

|        |     |
|--------|-----|
| 鮭      | 2切れ |
| 塩・こしょう | 少々  |
| 卵      | 1個  |
| マヨネーズ  | 大2  |
| パセリ    | 少々  |

- ①鮭は塩・こしょうで下味をつけあらかじめ180℃に加熱しておいたオーブンで10分ほど焼く。
- ②卵は茹でて刻み、マヨネーズ・パセリと混ぜておく。
- ③1に2を塗り、様子を見ながら5分ほど焼く。

※マヨネーズを塗って焼くと魚が苦手な子どもも美味しく食べることが出来ます。給食では鮭、鯖、鯖の魚を中心として甘味噌や塩麹を塗ったり、スライス玉ねぎをのせたり、カレー粉を振ったり、チーズをのせてピザ風にしたりしてアレンジを楽しんでいます。魚料理はどれも園児に人気がありおすすめです☆

卵のアレルギーの子どもたちには刻んだ、とうもろこしに卵不使用のマヨネーズとパセリを混ぜてから塗り焼いています。

見た目はみんなと同じです！！

保育園の畑ではほうれん草・ブロッコリー・つまみ菜・里芋・ねぎなどが収穫出来ます。子どもたちも時々野菜の収穫を手伝ってくれるので助かっています。これから畑のお手伝いをしてもらうことで、もっと野菜が大好きな子どもが増えてくれるといいなと思います。新鮮な旬の野菜たっぷりの足近保育園らしい給食を作っていきますので楽しみにしててくださいね。今年度も残すところわずかとなりました。保護者様の給食に対するご理解とご協力に感謝申し上げます。

☆今年度も1年間ありがとうございました☆



# 献立表

週に1度、発芽玄米入りごはんです。☆は手作りおやつです。

| 日  | 曜日 | 未満児おやつ           | お昼               | 全園児おやつ                 | 栄養価      |             | 日 | 曜日               | 未満児おやつ           | お昼                      | 全園児おやつ   | 栄養価    |             |
|----|----|------------------|------------------|------------------------|----------|-------------|---|------------------|------------------|-------------------------|----------|--------|-------------|
|    |    |                  |                  |                        | エネルギー    | たんぱく質<br>脂質 |   |                  |                  |                         |          | エネルギー  | たんぱく質<br>脂質 |
| 1  | 木  | 牛乳<br>蒸しパン       | ちらし寿司・つくね団子      | りんごジュース<br>せんべい        | 573 Kcal | 13          | 火 | 牛乳<br>ホットケ-<br>キ | カレーライス・福神漬け      | 牛乳<br>するめ<br>ミニせんべい     | 563 Kcal | 24.2 g | 12.4 g      |
|    |    |                  | ピーナツ和え・花麩のすまし汁   |                        | 17.1 g   |             |   |                  | 野菜サラダ・型抜きチーズ     |                         | 13.5 g   |        |             |
|    |    |                  | オレンジ             |                        |          |             |   |                  | クラッシュゼリー         |                         |          |        |             |
| 2  | 金  | 牛乳<br>せんべい       | わかめ・ゆかりごはん・ハンバーグ | カルピス<br>ひなあられ          | 564 Kcal | 14          | 水 | 牛乳<br>せんべい       | ごはん・豚こまチャブチエ     | アシドミルク<br>☆ジャコトース<br>ト  | 565 Kcal | 24.3 g | 22.6 g      |
|    |    |                  | グリルチキン・春雨サラダ     |                        | 11.3 g   |             |   |                  | 厚焼き玉子・すまし汁       |                         | 15.8 g   |        |             |
|    |    |                  | 茹で野菜・ゼリー         |                        |          |             |   |                  | りんご              |                         |          |        |             |
| 5  | 月  | 牛乳<br>ポーロ        | ごはん・鯖の塩焼き        | 牛乳<br>せんべい             | 563 Kcal | 15          | 木 | 牛乳<br>ジャムサン<br>ド | 手巻き寿司(納豆・卵・きゅうり) | ヨーグルト<br>小魚             | 574 Kcal | 23.2 g | 19.2 g      |
|    |    |                  | カミカミサラダ・味噌汁      |                        | 16.5 g   |             |   |                  | ほうれん草ピーナツ和え・味噌汁  |                         | 23.2 g   |        |             |
|    |    |                  | もも缶              |                        |          |             |   |                  | バナナ              |                         |          |        |             |
| 6  | 火  | 牛乳<br>バナナ        | ごはん・メンチカツ        | 牛乳<br>☆レーズンロッ<br>ククッキー | 604 Kcal | 16          | 金 | 牛乳<br>ビスケット      | ごはん・春巻き          | ジョアりんご<br>せんべい          | 592 Kcal | 26.9 g | 22.3 g      |
|    |    |                  | 里芋そぼろ煮・味噌汁       |                        | 16.1 g   |             |   |                  | ブロッコリーサラダ・味噌汁    |                         | 16.7 g   |        |             |
|    |    |                  | りんご              |                        |          |             |   |                  | もも缶              |                         |          |        |             |
| 7  | 水  | 牛乳<br>豆乳餅        | ごはん・鮭のタルタル焼き     | アシドミルク<br>クラッカー        | 587 Kcal | 19          | 月 | 牛乳<br>ゼリー        | チャーハン・海鮮餃子       | 牛乳<br>☆誕生日デザ-<br>ート     | 538 Kcal | 20.4 g | 15.5 g      |
|    |    |                  | ひじき煮物・味噌汁        |                        | 14.2 g   |             |   |                  | わかめ中華和え・野菜スープ    |                         | 20.3 g   |        |             |
|    |    |                  | バナナ              |                        |          |             |   |                  | オレンジ             |                         |          |        |             |
| 8  | 木  | 牛乳<br>せんべい       | ごはん・鯖味噌焼き        | ヨーグルト<br>ドライブルーン       | 578 Kcal | 20          | 火 | 牛乳<br>せんべい       | ごはん・鮭香草焼き        | ヨーグルト<br>ミニおかき          | 584 Kcal | 23.6 g | 28.9 g      |
|    |    |                  | おかか和え・すまし汁       |                        | 14.1 g   |             |   |                  | 里芋煮物・ちゃんこ汁       |                         | 12.6 g   |        |             |
|    |    |                  | オレンジ             |                        |          |             |   |                  | グレープフルーツ         |                         |          |        |             |
| 9  | 金  | 牛乳<br>ポーロ        | ごはん・グリルチキン       | 幼児牛乳<br>ビスケット          | 552 Kcal | 22          | 木 | 牛乳<br>ポーロ        | 食パン・ほうれん草チキングラタ  | 牛乳<br>豆乳クッキー            | 597 Kcal | 24.6 g | 22.1 g      |
|    |    |                  | 五目豆煮物・味噌汁        |                        | 7.5 g    |             |   |                  | グリーンサラダ・野菜スープ    |                         | 21.7 g   |        |             |
|    |    |                  | ゼリー              |                        |          |             |   |                  | バナナ              |                         |          |        |             |
| 12 | 月  | 牛乳<br>ジャムサン<br>ド | ごはん・味噌おでん        | 牛乳<br>おにぎりせんべ<br>い     | 596 Kcal | 23          | 金 | 牛乳<br>豆乳餅        | ごはん・エビフライ        | りんごジュース<br>☆お祝いのお菓<br>子 | 591 Kcal | 17.1 g | 21 g        |
|    |    |                  | 鉄腕しゅうまい・胡麻和え     |                        | 11.6 g   |             |   |                  | ピーナツ和え・味噌汁       |                         | 13.4 g   |        |             |
|    |    |                  | ヨーグルト            |                        |          |             |   |                  | おめでとうゼリー         |                         |          |        |             |

※献立は畑の都合上、多少変更することがありますが、いつも新鮮で豊かな野菜がたくさん給食に登場します。