

# 3月



足近保育園 平成31年2月22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。3/5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・肉団子・スマイルポテト・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 脂質						エネルギー	たんぱく質 脂質
1	金	牛乳 せんべい	ちらし寿司・北海扇フライ	カルピス ひなあられ	573 Kcal	13	水	牛乳 ホットケ- キ	カレーライス・福神漬け	牛乳 するめ ミニせんべい	563 Kcal	24.2 g	12.4 g
			おかか和え・花麩のすまし汁		17.1 g				野菜サラダ・型抜きチーズ		13.5 g		
			ひな祭りデザート						クラッシュゼリー				
4	月	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖の塩焼き	幼児牛乳 せんべい	563 Kcal	14	木	牛乳 ビスケット	手巻き寿司(納豆・卵・きゅうり)	ヨーグルト 小魚	574 Kcal	23.2 g	23.2 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		19.2 g		
			もも缶						バナナ				
5	火	牛乳 せんべい	わかめ・ゆかりごはん・ハンバーグ	牛乳 せんべい	564 Kcal	15	金	牛乳 せんべい	ごはん・春巻き	ジョア せんべい	592 Kcal	24.3 g	22.3 g
			グリルチキン・春雨サラダ		11.3 g				ブロックリーサラダ・味噌汁		16.7 g		
			茹で野菜・ゼリー						もも缶				
6	水	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖の味噌焼き	アシドミルク ☆マシュマロお こし	587 Kcal	18	月	牛乳 ゼリー	チャーハン・海鮮餃子	牛乳 ももいろクレー プ	538 Kcal	20.4 g	15.5 g
			ひじき煮物・すまし汁		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				
7	木	牛乳 豆乳餅	ごはん・豚小間チャプチェ	ヨーグルト ドライブルーン	578 Kcal	19	火	牛乳 豆乳餅	ごはん・鯖香草焼き	ヨーグルト ミニおかき	584 Kcal	23.6 g	28.9 g
			厚焼き玉子・味噌汁		14.1 g				里芋煮物・ちゃんこ汁		12.6 g		
			はっさく						グレープフルーツ				
8	金	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖タルタル焼き	幼児牛乳 ビスケット	552 Kcal	20	水	牛乳 ポーロ	食パン・ほうれん草チキングラタ	牛乳 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				
11	月	牛乳 シャムサン ド	ごはん・味噌おでん	牛乳 おにぎりせんべ い	596 Kcal	22	金	牛乳 ビスケット	ごはん・エビフライ	りんごジュース ☆お祝いのお菓 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				
12	火	牛乳 せんべい	ごはん・鯖味噌焼き	アシドミルク ☆ジャコトース ト	565 Kcal	25	月	牛乳 せんべい	ごはん・鯖の塩焼き	幼児牛乳 せんべい	604 Kcal	22.6 g	26.9 g
			おかか和え・すまし汁		15.8 g				里芋そぼろ煮・味噌汁		16.1 g		
			オレンジ						りんご				

※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。