



# きゅうしょくだより



足近保育園  
令和2年2月25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、畑の野菜がふんだんに使用されている給食をたくさん食べて、残り少ない保育園生活を元気に楽しんでください。さくら組のみなさんへ、小学校へ行っても保育園でいっぱい食べた野菜の事を忘れずに元気な一年生になってください☆

## 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麴を塗ったり、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。魚離れが叫ばれていますが、保育園では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。

見た目はみんなと一緒です！！

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。子どもたちが野菜の収穫を手伝ってくれるので給食室も大変、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、野菜に興味のある子どもが増えてくれるといいなと思います。在園児のみなさん。来年も引き続き、新鮮な旬の野菜が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。保護者の皆様へ、給食に対するご理解とご協力をいただき、調理室職員一同、心より感謝申し上げます。

☆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
2	月	牛乳 せんべい	ごはん・鯖の味噌煮	幼児牛乳 こぐまビスケット	573 Kcal	13	金	牛乳 バナナ	ごはん・春巻き	ショア せんべい	592 Kcal	24.2 g	22.3 g
			ピーナツ和え・味噌汁		中華風煮物・味噌汁				17.1 g		16.7 g		
			ヨーグルト		ちびっこプリン								
3	火	牛乳 ポーロ	ちらし寿司・北海扇フライ	カルピス ひなあられ	563 Kcal	16	月	牛乳 ゼリー	チャーハン・餃子	牛乳 おめでとうデ ザート	538 Kcal	23.2 g	15.5 g
			春雨サラダ・麩のすまし汁		わかめ中華和え・野菜スープ				16.5 g		20.3 g		
			ひな祭りデザート		オレンジ								
4	水	牛乳 かみかみ昆 布	ごはん・豆腐ハンバーグ	牛乳 せんべい	564 Kcal	17	火	牛乳 豆乳餅	ごはん・すき焼き風煮物	牛乳 ☆バナナパン	584 Kcal	24.3 g	28.9 g
			ほうれん草お浸し・味噌汁		アンサンブルエッグ・味噌汁				11.3 g		12.6 g		
			はっさく		もも缶								
5	木	牛乳 バナナ	ごはん・鮭の塩焼き	アソドミルク ☆ウインナーパ イ	587 Kcal	18	水	牛乳 ポーロ	ごはん・ほうれん草チキングラタン	ヨーグルト ミニおかき	597 Kcal	20.4 g	22.1 g
			きんぴらごぼう・すまし汁		グリーンサラダ・野菜スープ				14.2 g		21.7 g		
			もも缶		グレープフルーツ								
6	金	牛乳 豆乳餅	ごはん・豚小間チャプチェ	ヨーグルト かみかみ昆布	578 Kcal	19	木	牛乳 ビスケット	ごはん・から揚げ	りんごジュース せんべい	591 Kcal	23.6 g	21 g
			厚焼き玉子・味噌汁		ピーナツ和え・味噌汁				14.1 g		13.4 g		
			オレンジ		セレクトゼリー								
9	月	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖タルタル焼き	牛乳 ビスケット	552 Kcal	23	月	牛乳 バナナ	ごはん・鯖のカレー焼き	牛乳 ☆フルーツサン ド	604 Kcal	24.6 g	26.9 g
			五目豆煮物・味噌汁		里芋そばろ煮・味噌汁				7.5 g		16.1 g		
			ゼリー		りんご								
10	火	牛乳 シヤムサン ド	ごはん・関東風おでん	牛乳 おにぎりせんべ い	596 Kcal	24	火	牛乳 かみかみ昆 布	チキンライス・ミニオムレツ	牛乳 ミニ野菜ステッ ク	578 Kcal	17.1 g	25.2 g
			鉄腕しゅうまい・胡麻和え		ツナサラダ・コンソメスープ				11.6 g		14.1 g		
			ヨーグルト		ヨーグルト								
11	水	牛乳 せんべい	ごはん・鮭味噌焼き	アソドミルク ☆ジャコトース ト	565 Kcal	25	水	牛乳 せんべい	ごはん・鮭香草焼き	幼児牛乳 野菜カステラ	562 Kcal	22.6 g	15.4 g
			おかか和え・すまし汁		ゴマ和え・ちゃんこ汁				15.8 g		11.8 g		
			はっさく		パイン								
12	木	牛乳 ホットケー キ	カレーライス・福神漬け	牛乳 するめ ミニせんべい	563 Kcal	※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。							
			野菜サラダ・型抜きチーズ		12.4 g								
			フルーツヨーグルト		13.5 g								