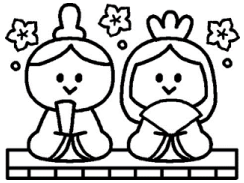
きゅうしょくだより



足　近　保　育　園
令和６年２月26日

冷たい北風に吹かれながらも、木々の芽は少しずつふくらみ始め、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、今年度も残り約１ケ月となりました。畑の野菜たちは今年もたくましく育ち、足近保育園の給食を毎日、支えてくれています。さくら組にとっては保育園生活、最後の月ですね。畑の野菜たっぷりの給食をたくさん食べて元気な体を作りましょう。みんなが毎日休まずに、元気に登園してくれることを願っています！
３月も引き続き、年長のリクエスト給食になっています。楽しみにしていてください。

お家で作って食べてみよう！

ほうれん草の納豆和え
（１人分）

納豆	13ｇ
ほうれん草	20ｇ
もやし	18ｇ
ごま油	2ｇ
しょうゆ	0.8ｇ
みりん	0.5ｇ
かつお節	0.2ｇ

① ほうれん草は茹でてから水気をしぼり、小さく切る。
　もやしも茹でてから切って水気をしぼる。
② しらす干しをごま油でカリッとするまで炒める。
③ 鍋に調味料を入れてひと煮立ちさせる。
④ １、２と納豆、３を入れて混ぜてかつお節を加える。

先日、年長児のお別れパーティを行いました。年中が中心となって年長の好きなメニューを考えてくれました☆以上児のみんなで縦割りとなりいつもとは違う仲間やクラスに少し緊張気味の子どもたちでしたが、焼きそばやから揚げ、パン、ポテトサラダにフルーツポンチをお腹いっぱいになるまで何度もおかわりして食べてくれました。午前中には歌や踊りのプレゼントがあったり、楽しい時間を過ごし、思い出に残る素敵なお別れパーティになりました。年長の皆さん、毎日元気に通った保育園ともあと少しでお別れですね。今まで畑のお手伝いをたくさんありがとう！みんなと過ごした日々はとても楽しかったです。卒園式まで、元気に登園してくださいね！在園児のみなさん、これからも新鮮な旬の野菜がいっぱいの美味しい給食を作っていきますので、楽しみにしていてくださいね。そして、保護者の皆様へ☆いつもご理解とご協力をいただきありがとうございます。給食室一同、心より感謝申し上げます。ご意見・ご感想があればいつでも給食室までお気軽にお寄せください。

☆今年度も１年間ありがとうございました☆

献立表

お米は7分つきのハツシモを使用しています。
☆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 エネルギー たんぱく質 脂質	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
1	金	牛乳 せんべい	ちらし寿司・春巻き お浸し・麩のすまし汁 ひな祭りデザート	カルピス ひなあられ	573 Kcal 24.2 g 17.1 g	13	水	牛乳 ホットケーキ	ごはん・ハンバーグ 大根サラダ・味噌汁 バナナ	牛乳 せんべい	592 Kcal 22.3 g 16.7 g
4	月	牛乳 バナナ	パン・ウインナー・ナゲット 花野菜サラダ・シチュー オレンジ	牛乳（年長のみ果物ジュース） せんべい	564 Kcal 24.3 g 11.3 g	14	木	牛乳 バナナ	チャーハン・餃子 わかめ中華和え・野菜スープ ヨーグルト	幼児牛乳 ☆フルーツサンド	538 Kcal 15.5 g 20.3 g
5	火	牛乳 ボーロ	ごはん・鰆タルタル焼き 大根煮物・味噌汁 ヨーグルト	幼児牛乳 ☆スコーン	563 Kcal 23.2 g 16.5 g	15	金	牛乳 ボーロ	ごはん・鮭の味噌焼き 切り干し大根煮物・味噌汁 オレンジ	ジョア せんべい	584 Kcal 28.9 g 12.6 g
6	水	牛乳 バナナ	カレーライス・福神漬け 野菜サラダ・型抜きチーズ フルーツゼリー	牛乳 せんべい	587 Kcal 20.4 g 14.2 g	18	月	牛乳 豆乳餅	ごはん・チキングラタン グリーンサラダ・野菜スープ おめでとうデザート	アシドミルク せんべい	597 Kcal 22.1 g 21.7 g
7	木	牛乳 せんべい	ごはん・チキンオーブン焼き 中華風煮物・味噌汁 ヨーグルト	牛乳 バウムクーヘン	578 Kcal 23.6 g 14.1 g	19	火	牛乳 ビスケット	ごはん・すき焼き風煮物 厚焼き玉子・味噌汁 もも缶	幼児牛乳 ☆ジャコトースト	591 Kcal 21 g 13.4 g
8	金	牛乳 ジャムサンド	ごはん・白身のフライ きんぴらごぼう・味噌汁 ゼリー	ジョア せんべい	552 Kcal 24.6 g 7.5 g	21	木	牛乳 せんべい	ごはん・焼き肉風炒め物 茹で野菜・味噌汁 バナナ	牛乳 クラッカー	622 Kcal 22.5 g 17.7 g
11	月	牛乳 ボーロ	ごはん・味噌おでん 鉄腕しゅうまい・胡麻和え バナナ	牛乳 せんべい	596 Kcal 17.1 g 11.6 g	22	金	ヨーグルト	鶏ごぼうごはん・肉団子 おかか和え・味噌汁 オレンジ	果物ジュース せんべい	561 Kcal 23.6 g 15.6 g
12	火	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん・鯖の塩焼き おかか和え・すまし汁 ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	565 Kcal 22.6 g 15.8 g	25	月	牛乳 バナナ	ごはん・鰆タルタル焼き 里芋そぼろ煮・味噌汁 ゼリー	牛乳 せんべい	604 Kcal 26.9 g 16.1 g

※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。