



きゅうしょくだより



足近保育園
令和4年2月25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ヶ月となりました。コロナの流行にも負けず畑の野菜たちはたくましく育ち、いつも保育園の給食を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、みんなが毎日休まずに登園してくれることを願っています！

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！！

現在、保育園の畑ではほうれん草・ブロッコリー・つまみ菜・里芋・ねぎなどが収穫できます。最近、コロナの感染拡大が心配なため、子どもたちの野菜の収穫のお手伝いはお休み中ですが、子どもたちが野菜の収穫を手伝ってくれたので、こうして毎日美味しい給食を作ることができました。そして、畑のお手伝いをしてもらうことで、野菜にも少しずつ興味を持ち、抵抗なく進んで食べることで成長していくのではないのでしょうか？

在園児のみなさん、4月からも引き続き、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、楽しみにしててくださいね。

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寄せください。栄養士のブログへのコメントも随時、募集中です。

☆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			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	火	牛乳 せんべい	ごはん・鯖の味噌煮	ヨーグルト ミニせんべい	573 Kcal	14	月	牛乳 せんべい	ごはん・鮭の味噌焼き	牛乳 ☆青のリトースト	592 Kcal	24.2 g	17.1 g	22.3 g	
			大根煮物・味噌汁		五目豆煮物・味噌汁				16.7 g						
			バナナ		オレンジ										
2	水	牛乳 かみかみ昆布	ごはん・豆腐ハンバーグ	牛乳 リクエストお菓子	564 Kcal	15	火	牛乳 バナナ	チャーハン・餃子	牛乳 ケーキ	538 Kcal	24.3 g	11.3 g	15.5 g	
			白菜のお浸し・味噌汁		中華サラダ・野菜スープ				20.3 g						
			もも缶		りんご										
3	木	牛乳 ポーロ	ちらし寿司・鮭の塩焼き	カルピス ひなあられ	563 Kcal	16	水	牛乳 豆乳餅	ごはん・すき焼き風煮物	牛乳 せんべい	584 Kcal	23.2 g	16.5 g	28.9 g	
			春雨サラダ・麩のすまし汁		アンサンブルエッグ・味噌汁				12.6 g						
			ひな祭りデザート		ゼリー										
4	金	牛乳 バナナ	ごはん・チーズはんぺんフライ	ジョア せんべい	587 Kcal	17	木	牛乳 ポーロ	ごはん・チキングラタン	ヨーグルト ミニおかし	597 Kcal	20.4 g	14.2 g	22.1 g	
			大根サラダ・味噌汁		グリーンサラダ・野菜スープ				21.7 g						
			りんご		バナナ										
7	月	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	18	金	牛乳 ビスケット	ごはん・白身フライ	ジョア せんべい	591 Kcal	23.6 g	14.1 g	21 g	
			厚焼き玉子・味噌汁		ピーナツ和え・味噌汁				13.4 g						
			オレンジ		ちびっこプリン										
8	火	牛乳 ビスケット	ごはん・関東風おでん	アシドミルク せんべい	552 Kcal	22	火	牛乳 せんべい	ごはん・ハンバーグ	牛乳 ドーナツ	622 Kcal	24.6 g	7.5 g	22.5 g	
			鉄腕しゅうまい・胡麻和え		ひじきの煮物・かきたま汁				17.7 g						
			ゼリー		バナナ										
9	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鯖タルタル焼き	牛乳 ビスケット	596 Kcal	23	水	牛乳 バナナ	鶏ごぼうごはん・肉団子	牛乳 ☆フルーツサンド	561 Kcal	17.1 g	11.6 g	23.6 g	
			里芋の煮物・味噌汁		おかか和え・味噌汁				15.6 g						
			ヨーグルト		パイン缶										
10	木	牛乳 せんべい	カレーライス・福神漬け	牛乳 ☆ほうれん草と チーズの蒸しパン	565 Kcal	24	木	牛乳 かみかみ昆布	チキンライス・ミニオムレツ	果物ジュース せんべい	578 Kcal	22.6 g	15.8 g	25.2 g	
			野菜サラダ・型抜きチーズ		ツナサラダ・コンソメスープ				14.1 g						
			フルーツヨーグルト		おめでとうデザート										
11	金	牛乳 ホットケーキ	ごはん・クリームコロッケ	果物ジュース せんべい	563 Kcal	24	木	牛乳 かみかみ昆布	チキンライス・ミニオムレツ	果物ジュース せんべい	578 Kcal	12.4 g	13.5 g	14.1 g	
			おかか和え・味噌汁		ツナサラダ・コンソメスープ				25.2 g						
			りんご		おめでとうデザート										

※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。