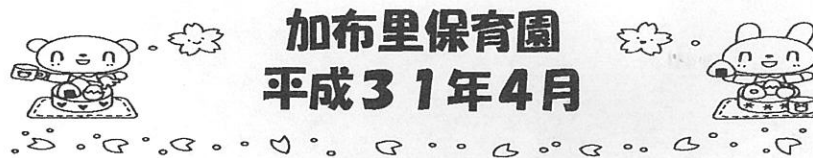


献立予定表



保育園の給食に慣れよう



保護者の皆様へ

日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時おやつ	3歳未満児10時おやつ	離乳食
1	月	★さけのなんばんづけ ほうれんそうのみそしる とうもろこし	たけのごはん	鮭 たまねぎ パプリカ 白ねぎ ほうれん草 たまねぎ イナリ揚げ しめじ	ミロ チーズ かつぱえびせん	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にざかな ほうれんそうのみそしる
2	火	かぼちゃのそぼろに ごぼうサラダ バイナップル	のりごはん	かぼちゃ たまねぎ 人参 鶏挽肉 干し椎茸 ごぼう ベーコン 白ゴマ	スキムミルク ☆キャロットケーキ	りんごジュース ビスコ	おかゆ かぼちゃのもの オニオンスープ
3	水	★さかなのきのこあんかけ とうふのみそしる バナナ	ごはん	まだら たまねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 豆腐 小ねぎ バナナ	スキムミルク ☆おしむぎのマフィン	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ ブロッコリーののもの とうふのみそしる バナナ
4	木	ポトフ チーズサラダ トマト	コーンライス	玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ ウインナー ヤングコーン ブロッコリー	スキムミルク ☆トナリだケーキ	オレンジジュース キャラメルコーン	おかゆ じゃがいものものに キャベツのトマトスープ
5	金	ベーコンエッグ わかたけじる えだまめ	ふきごはん	ベーコン 鶏卵 たけのこ 豆腐 わかめ えだまめ ふき イナリ揚げ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものものに にんじんスープ
6	土	にゅうえんしき			いわいがし		
8	月	ハンバーグ フライドポテト ミルクチャウダー	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 牛乳 パン粉 鶏卵 じゃが芋 ベーコン	ココア チーズ バナナ	ぎゅうにゅう うずきせんべい	やさしいおじや じゃがいものものに オニオンスープ
9	火	ポークカレー ツナサラダ バイナップル	ざっこごはん	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 にんにく ツナ キャベツ きゅうり もやし	スキムミルク ☆くらごまパンフォンケーキ	オレンジジュース たべっこどうぶつ	おかゆ とうふのものに だいこんのみそしる
10	水	★ちくわのいそべあげ コーンサラダ きのこのみそしる	ごはん	ちくわ 青海苔 コーン 人参 キャベツ きゅうり チーズ ブロッコリー	スキムミルク ☆パンピングケーキ	ぎゅうにゅう ハーベスト	おかゆ かぼちゃのものに にんじんスープ
11	木	マーボーはるさめ ひじきのうめふうみサラダ バナナ	ごはん	春雨 豚肉 生姜 干し椎茸 白菜 たけのこ 人参 ひじき 胡瓜 もやし	スキムミルク ☆チョコチップクッキー	りんごジュース チーズ	おかゆ ブロッコリーのものに はるさめスープ バナナ
12	金	★さかなのごまだれやき キャベツのみそしる ブロッコリーのにびたし	ごはん	白身魚 練りゴマ 生姜 キャベツ イナリ揚げ 小ねぎ ブロッコリー	スキムミルク ☆あげパン	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ にざかな キャベツのみそしる
13	土	さんしょどんぶり こさかなパワ はんぺんスープ	むぎごはん	鶏挽肉 生姜 鶏卵 スナックえんどう しいこ 水煮大豆 はんぺん 人参		オレンジジュース バナナ	おかゆ にんじんのそぼろに さつまいものスープ
15	月	★さかなのチーズやき わかめとたまごのスープ トマト	ごはん	まだら 玉ねぎ パプリカ えのき チーズ 人参 鶏卵 わかめ トマト	カフェオレ バナナ ミレービスケット	ぎゅうにゅう きどりっこ	おかゆ かぼちゃのものに トマトスープ
16	火	はっぼうさい さけのバスタサラダ バイナップル	ごはん	青魚 大根 にんじん 生姜 レモン汁 深ねぎ じゃが芋 玉ねぎ ワカメ	☆ぶどうゼリー	オレンジジュース どうぶつっこのゆめ	おかゆ やさいのうまに バスタスープ
17	水	★さかなのおろしやき じゃがいものみそしる えだまめ	♪ひじきめし	豚肉 人参 白菜 キャベツ ヤングコーン うずら卵 かまぼこ 鮭 パスタ	スキムミルク ☆とうふドーナツ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ さかなのおろしに じゃがいものみそしる
18	木	《おたんじょうかい》 ヒレカツ ごまブロッコリー だしまきたまご はるやさいスープ	わかめごはん	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ブロッコリー ゴマ 出し巻き卵 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ アスパラガス	オレンジジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう こつぶっこ	おかゆ ブロッコリーのものに にんじんスープ いちご
19	金	あつあげのみそに じゃこわかめのナムル オレンジ	ごはん	鶏肉 人参 里芋 厚揚げ ちくわ 干し椎茸 水煮大豆 じゃこ わかめ	スキムミルク ☆まっちゃまーブルクッキー	りんごジュース チーズ	おかゆ とうふのみそに オニオンスープ オレンジ
20	土	きのこのわふうスパゲティ キウイ	バターロール	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ えのき 小ねぎ 刻み海苔		ぎゅうにゅう ベジタブ	にこみうどん さつまいものものに りんご
22	月	★さけのクリームソースかけ キャベツスープ バナナ	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 しめじ 牛乳 生クリーム キャベツ 小ねぎ バナナ	ミロ チーズ かきもち	オレンジジュース コロソ	おかゆ かぼちゃのものに キャベツスープ バナナ
23	火	ぶたじる ひじきのごもくに りんご	なっとうごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 大根 ごぼう もやし 厚揚げ 小ねぎ	スキムミルク ☆まるポーロ	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ ブロッコリーのものに ぐだくさんみそしる りんご
24	水	にくじゃが はんぺんサラダ オレンジ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 深ねぎ はんぺん ブロッコリー	スキムミルク ☆チーズケーキ	りんごジュース しろいふうせん	おかゆ にくじゃが トマトスープ オレンジ
25	木	むしどりのちゅうかあえ だいこんのみそしる とうもろこし	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 イナリ揚げ 小ねぎ とうもろこし	スキムミルク ☆おからかりんどう	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ こうやどうふのものに だいこんのみそしる
26	金	★さかなのトマトムニエル はくさいスープ えだまめ	ごはん	まだら 小麦粉 玉ねぎ 人参 パタニ 白菜 小ねぎ 枝豆	スキムミルク ☆たまごサンド	りんごジュース バナナ	おかゆ にざかな はくさいスープ
27	土	さんさいわかめうどん じゃがいものおこのみやき にまめ	うどん	うどん 鶏肉 山菜 玉ねぎ 人参 蒲鉾 わかめ 小ねぎ じゃが芋 ベーコン		ぎゅうにゅう ベジたべる	にこみうどん さつまいものものに ヨーグルト
29	月	しょうわのひ					
30	火	たいいのひ					

《保育園での給食目標》

- ① 幼児の心身の成長に必要な個々に応じた望ましい食事を提供し楽しい一時を過ごす。
- ② 行事食や旬の食材を味わうことで食文化に親しむ。
- ③ 食事のマナーや衛生面、食べることの意味について子ども達に理解させる。

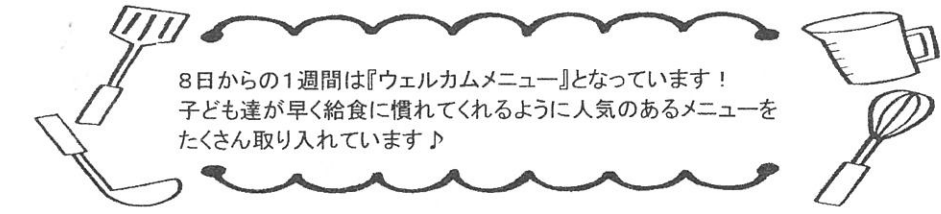
《食育のすすめ》

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期です。子ども達が生涯健康で豊かな生活を送れるように園とご家庭の連携で子どもへの食育をすすめていきましょう。

園では、三色食品群のボードを使って、食べものには栄養の働きにより3つのグループがあることを教えていきます。

《お願い》

園での給食目標に向け、ご家庭においては食事の前には手洗い、正しいお箸の持ち方で食べられるように、そして朝食を必ず摂らせ、おやつは時間を決めて与えるよう心がけて下さい。



8日からの1週間は『ウェルカムメニュー』となっています！
子ども達が早く給食に慣れてくれるように人気のあるメニューをたくさん取り入れています♪

今年度は食育の一環として大分県の郷土料理を毎月取り入れています

ひじきめし(津久見市)

磯辺ではひじきがとれる。1月から4月くらいまでとれたので、この期間にとったひじきを釜で湯がいて浜で干し、乾燥させて保存しておく。このひじきは水で戻して、油揚げやにんじんなどと一緒に煮物にしておかずにした。残ると麦飯に混ぜ込んでひじき飯にして食べていたという。今、ひじきは4月中旬から5月の間にとる。ひじきと一緒に煮る食材は何でもあるものでよいが、油揚げを入れるとひじきがやわらかく煮えるという。どちらかというと普通の当たり前のお惣菜だったひじきめしは、今はお客様に出すご馳走になっている。

【材料】5人分

- ・米3合
- ・干ひじき9g
- ・乾椎茸7g
- ・にんじん75g
- ・ごぼう40g
- ・油揚げ1枚
- ・いか60g
- ・じゃこ天1枚
- ・すりごま適宜
- ・油小さじ1
- ・砂糖30g
- ・濃口しょうゆ30cc
- ・淡口しょうゆ15cc
- ・酒20cc
- ・みりん10cc

【作り方】

- ① 干ひじきを水に20分つけてもどす。
- ② 乾椎茸を水につけてもどす。戻し汁は、だし汁として利用する。
- ③ 戻した椎茸を小さく切る。
- ④ ごぼうは小さめのさがきにする。油揚げ、じゃこ天、にんじんも小さく切る。
- ⑤ いかも小さく切る。⑥ 戻したひじきを水洗いする。
- ⑦ ご飯を炊く時に、にんじんだけ上の方にのせて炊く。他の具と一緒に炒めるより、色がきれいに仕上がる。
- ⑧ 鍋に油を熱し、ひじきとごぼうを入れて炒める。
- ⑨ 残りの具材を加えて炒める。
- ⑩ 砂糖と椎茸の戻し汁を入れ、ひと煮立ちしたら、酒、みりん、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ⑪ 落しブタをして弱火で少し煮て、ひじきに味をしみこませる。
- ⑫ 最後に炒りあげる。
- ⑬ にんじんをのせて炊いたご飯を大きな容器に移す。
- ⑭ 煮たひじきを加え、混ぜる。
- ⑮ 完成。

※メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
 ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主要料理です。
 ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
 ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。