



さやま保育園

2021. 5. 1

入園、進級から1か月経ちました。新しいクラス、先生、お友達にも少しずつ慣れてきたようですね。みんなで一緒に食事をする楽しさを味わいながら、園生活を楽しんでほしいなと思います。

4月は、ほしくみさんが「筍の皮むき」と「ヨモギ摘み」をして給食室のお手伝いをしてくれてとても助かりました。さすが保育園の一番のお兄さんお姉さんですね。これから、クッキングや野菜の栽培にもチャレンジしてみたいと思います。

	曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 主食	午前 おやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
6 20	木	豆カレー 洋風おろし和え 茹でスナックエンドウ オレンジ	大豆、豚ミンチ スキム、ハム チーズ	玉ねぎ、人参、大根 胡瓜 スナックエンドウ オレンジ	油、砂糖、ルウ	白飯	牛乳 クラッカー	牛乳 ブルーベリー ヨーグルトゼリー	363 19.7 1.5
7 21	金	焼うどん 小松菜のシラス和え ちくわのピザ風 ハイン缶	豚肉、鯉節、油揚げ しらす、ちくわ チーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参 もやし、ピーマン、小松菜 パセリ、ハイン缶	うどん、油、ごま油 砂糖、ごま	焼うどん	牛乳 せんべい	牛乳 もちもちパン	385 18.6 2.7
10 24	月	豚肉の生姜焼き 甘酢和え 厚揚げと野菜の炒め煮 もも缶	豚肉、しらす 生揚げ	生姜、胡瓜、わかめ みかん缶、レンコン 人参、もも缶	砂糖、片栗粉 ごま油	白飯	牛乳 チーズ	牛乳 鮭わかめ おにぎり	468 19.6 1.5
11 25	火	ぶりの味噌照り焼き アスパラとコーンサラダ ピーマンソテー ゴールドキウイ	ぶり、みそ、チーズ 豚肉	わかめ、アスパラ 人参、コーン、小松菜 玉ねぎ、キャベツ ピーマン、もやし ゴールドキウイ	砂糖、油 ビーフン	わかめご飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 おからバナナ ケーキ	392 19.3 1.2
12 26	水	高野豆腐のフライ ささみ入り胡麻和え 切干大根ナポリタン オレンジ	高野豆腐、粉チーズ 卵、ささみ、ベーコン	ほうれん草、もやし 切干大根、人参 玉ねぎ、ピーマン コーン、オレンジ	パン粉、小麦粉、油 ごま、砂糖	ぶりがけご飯	牛乳 バナナ	牛乳 かぼちゃ寒	372 22.2 1.3
13 27	木	ポテトグラタン 胡瓜とかにかまサラダ 人参シリシリー バナナ	鶏肉、牛乳 かにかま、ツナ缶 卵	人参、玉ねぎ マッシュルーム、胡瓜 もやし、にら バナナ	バター、小麦粉 じゃがいも、砂糖 ごま、油	ゆかりごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 ドーナツ	441 17.1 1.2
14 28	金	筍とグリーンピースご飯 大豆とウィンナーのかき揚げ 浅漬け ハイン缶	鶏肉、大豆 ウィンナー	筍、グリーンピース 人参、ネギ、しいたけ いんげん、胡瓜 塩昆布、ハイン缶	砂糖、小麦粉、油	筍とグリーンピース ご飯	牛乳 もも缶	牛乳 チーズパン	409 20.8 1.0
17 31	月	キャベツと豚肉のみそ炒め もやしのにらの和え物 南瓜のチーズ焼き オレンジ	豚肉、赤みそ ハム、チーズ	キャベツ、パプリカ もやし オレンジ		白飯	牛乳 ビスコ	ココア 卵サンド	362 18.6 2.0
18	火	☆お誕生会☆ トマトライス 魚のフライ 元気サラダ わかめと卵の澄まし汁 ゴールドキウイ	ベーコン、魚、卵 ハム、鯉節	人参、グリーンピース 玉ねぎ、キャベツ 胡瓜、コーン 昆布、わかめ、ねぎ ゴールドキウイ	米、小麦粉、パン粉 油、ごま油、砂糖	トマトライス	牛乳 クッキー	牛乳 プリン アラモード	438 23.6 2.5
19	水	洋風干草焼き コールスロー きんぴらスナゲティー バナナ	鶏ミンチ、卵 チーズ、ハム 豚肉	人参、マッシュルーム ほうれん草、キャベツ 胡瓜、コーン ごぼう、バナナ	砂糖、マヨネーズ ごま、ごま油	ぶりがけご飯	牛乳 オレンジ	牛乳 抹茶ミルク ようかん	386 17.9 1.1