今年は例年より少し早く梅雨入りしました。ジメジメして、雨が続くと外でしっかり遊ぶことのできない子どもたちは、食欲が毎年少し落ちる傾向にあります。子どもたちの体調管理に気を配りながら、給食時間が楽しみにしてもらえるように工夫していきたいと思います。

さやま保育園

2023、6、1

	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
1 15	木	魚の揚げ煮 春雨の胡麻酢和え ごぼうの味噌炒め パイン缶	魚、牛肉	胡瓜、人参、わかめ ごぼう、パイン缶	片栗粉、油、砂糖 春雨、ごま	白ご飯	牛乳 クッキー	牛乳 野沢菜 チャーハン	441 17.1 2.0
2 16	金	ハヤシライス しょうゆフレンチ たらこポテト オレンジ	牛肉、ハム、たらこ	玉ねぎ、人参 ほうれん草、キャベツ オレンジ グリーンピース	ハヤシルウ 砂糖、じゃが芋	ハヤシライス	牛乳 ビスコ	牛乳 ヨーグルト ゼリー	383 16.7 1.8
5 19	月	鶏肉のはちみつ焼き ひじきと枝豆のサラダ 人参シリシリー バナナ	鶏肉、ツナ缶、卵	ひじき、人参、枝豆 玉ねぎ、もやし コーン、バナナ	はちみつ、 ドレッシング 油	わかめご飯	牛乳 ウエハース	牛乳 ベーコン カレーパン	393 17.5 1.6
6 20	火	豆腐ハンバーグ のり酢和え ラタトゥイユ風スープ もも缶	豆腐、卵、豚ミンチ ベーコン	玉ねぎ、青梗菜、のり トマト、ナス ズッキーニ、もも缶	パン粉、砂糖 オリーブオイル	ふりかけご飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 南瓜ケーキ	419 16.0 1.3
7	水	魚のチーズマヨ焼き 小松菜のナムル 野菜のケチャップ炒め ゴールドキウイ	魚、チーズ、ベーコン	玉ねぎ、コーン マッシュルーム 小松菜、人参、ピーマン キャベツ、ゴールドキウイ	マヨネーズ、ごま油	白ご飯	牛乳 バナナ	牛乳 おから ドーナツ	381 21.0 1.0
21	水	♪　お誕生会　♪ 洋風ちらし寿司 オレンジ焼き、メロン れんこんサラダ アジサイスープ	ハム、卵、鶏肉 かにかま、ベーコン	きぬさや、レンコン 胡瓜、シメジ、椎茸 ほうれん草、紫玉ねぎ 紫キャベツ、メロン	砂糖、マーマレード マヨネーズ	洋風 ちらし寿司	牛乳 バナナ	牛乳 レアチーズ ケーキ	408 18.0 2.1
8 22	木	味噌チキンカツ オクラとキャベツの胡麻和え 太平燕 バナナ	鶏肉、卵、味噌 豚肉、えび、いか なると、うずら卵	キャベツ、オクラ 人参、タケノコ 白菜、きくらげ バナナ	パン粉、小麦粉 油、砂糖、ごま 春雨	ゆかりご飯	牛乳 チーズ	牛乳 パインゼリー	419 21.0 1.4
太平燕は中国福建省の郷土料理を日本風にアレンジしたものです。長崎生まれの、熊本育ちの麺料理で、春雨と野菜の入ったスープです。読み方はタイピーエンです。									
9 23	金	牛肉の卵とじ丼 トマトとシメジのサラダ 南瓜グラッセ オレンジ	牛肉、卵、ツナ缶	玉ねぎ グリーンピース トマト、シメジ 南瓜、オレンジ	砂糖、油 マーガリン	牛肉卵とじ 丼	牛乳 せんべい	牛乳 あんこ ロール	426 16.7 1.5
12 26	月	ラーティッコ かにサラダ 味噌汁 パイン缶	合いびきミンチ 卵、牛乳、チーズ かにかま、いりこ 油あげ、味噌	玉ねぎ、胡瓜 キャベツ、ねぎ パイン缶	マヨネーズ	わかめご飯	牛乳 クラッカー	牛乳 もちもちパン	399 20.1 2.0
ラーティッコは、フィンランドの子どもたちが大好きな料理です。ホワイトソースを使わず、牛乳と卵でソースを作ったグラタンのような料理です。									
13 27	火	大豆とウインナーかき揚げ オクラのサブジ うちこみ汁 オレンジ	大豆、ウインナー 油揚げ、かまぼこ 味噌	人参、インゲン オクラ、玉ねぎ ごぼう、大根、ねぎ わかめ、オレンジ	小麦粉、油 うどん	ふりかけご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 シルニキ	404 18..7 2.0
サブジは、インド料理で野菜の炒め煮のことです。野菜に香辛料をまぶして炒めます。今日はカレー風味です。シルニキはウクライナの料理で、チーズの入ったパンケーキの一種です。									
14 28	水	スパニッシュオムレツ ささみのサラダ 茄子のそぼろ煮 バナナ	卵、ささみ、牛ミンチ	人参、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ 豆苗、なす、バナナ レモン	ジャガイモ、砂糖 マヨネーズ、油	ゆかりご飯	牛乳 オレンジ	牛乳 ココア パン	434 17.5 1.0
29	木	豆腐のケチャップ煮 ノリノリコリアンサラダ ウインナーソテー パイン缶	豆腐、豚ミンチ えび、ちくわ ウインナー	玉ねぎ、白ネギ 小松菜、胡瓜、シメジ パプリカ、トマト缶、 枝豆、のり、パイン缶	砂糖、ごま油	白ご飯	牛乳 ヨーグルト	牛乳 鮭わかめ おにぎり	443 21.1 1.1
30	金	深川めし ささみのガーリックフライ シルバーサラダ メロン	あさり、ささみ ちくわ	ごぼう、人参 生姜、胡瓜、メロン	砂糖、小麦粉 パン粉、油 マヨネーズ	深川めし	牛乳 もも缶	牛乳 野菜 クラッカー	383 18.7 1.5
深川めしは、東京都の郷土料理です。昔は東京の海でアサリがたくさん取れていたので、漁師さんがアサリを煮たものをご飯の上にのせて食べていたのがこの料理の始まりです。									