

さんまの塩焼きクッキング

年長さんは、11月終わりにさやま保育園伝統のさんまの塩焼きクッキングをしました。命をいただいて生かされていることを、子どもたちに知ってほしいという思いで毎年続けています。大人でも難しい魚を捌くことにチャレンジし、一人ひとり真剣に取り組みました。給食の時間には、炭火でおいしく焼かれたさんまをきれいに身をはずして、骨だけになるように上手に食べていました。クッキング、給食の時の様子をホームページに動画が上がる予定です。ぜひご覧になってくださいね。



12がっ
ランチタイム

さやま保育園
2023. 12. 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
15	金	カブのキーマカレー ささみ入りおかか和え ウインナーソーテー りんご	豚ミンチ、スキム ささみ、鯉節 ウインナー	カブ、玉ねぎ、人参 生姜、ニンニク キャベツ、小松菜 りんご	砂糖、油、ルウ	カブの キーマカレー	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ヨーグルト ゼリー	378 16.8 1.7
18	月	大豆とウインナーのかき揚げ 胡瓜とえのきの酢の物 金平スパゲティー パイン缶	大豆、ウインナー かにかま、豚肉	人参、インゲン 胡瓜、えのき ごぼう、人参 パイン缶	てんぷら粉、油 砂糖、ごま、ごま油 スパゲティー	わかめご飯	牛乳 ビスコ	牛乳 豆乳餅	425 18.7 0.9
19	火	ワートルノイ（ベルギー） カレー風味サラダ ミートボールケチャップ オレンジ	鶏肉、ベーコン 牛乳、生クリーム 卵、ちくわ	人参、玉ねぎ マッシュルーム、ねぎ キャベツ、胡瓜 わかめ、オレンジ	油、小麦粉 バター、砂糖	ふりかけご飯	牛乳 バナナ	牛乳 ツナ昆布 おにぎり	446 17.9 2.0
ワートルノイはベルギー料理で、クリームシチューのような料理です。地域により、具の種類やクリームの濃度などに違いがあります。									
20	水	魚の揚げ煮 かみかみ和え 南瓜煮 バナナ	魚、ささいか 焼き豚	大根、胡瓜、人参 南瓜、バナナ	油、片栗粉、砂糖 ごま、ごま油	白ごはん	牛乳 チーズ	牛乳 ジャムサンド	412 18.7 2.4
7	木	豆腐入りつくねあんかけ 胡瓜とかにかまのサラダ チャプチェ（韓国） みかん	豆腐、鶏ミンチ かにかま、牛肉 卵	玉ねぎ、胡瓜、人参 青梗菜、みかん	パン粉、油、砂糖 片栗粉、ごま 春雨、ごま油	ゆかりごはん	牛乳 せんべい	牛乳 小豆ケーキ	448 18.8 1.8
チャプチェは、伝統的な韓国料理です。野菜やお肉と春雨を一緒に炒めて甘い味を付けたものです。									
21	木	♪ お誕生会 ♪ ガーリックチャーハン 魚のフライ 洋風白和え、みかん	豚ミンチ、魚、卵 豆腐、ハム	にんにく、人参 玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、コーン みかん	ほ麦子、パン粉、油 ごま	ガーリック チャーハン	牛乳 せんべい	牛乳 アップルパイ	379 17.4 1.5
8	金	☆ 成道会 ☆ おにぎり、成道会鍋 チキンナゲット みかん	鶏肉、フランクフルト チキンナゲット	白菜、人参、大根 南瓜、しめじ みかん	うどん、ごま油	おにぎり	牛乳 卵ボーロ	牛乳 お祝いパフェ	450 22.3 1.4
22	金	スパゲティーミートソース 白菜ののり和え たらこポテト パイン缶	合いびきミンチ 粉チーズ、しらす干し たらこ	玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース 白菜、のり、パイン缶	スパゲティー、油 ごま油、砂糖 じゃが芋	スパゲティー ミートソース	牛乳 クッキー	牛乳 ハムチーズ 蒸しパン	460 21.1 1.7
11 25	月	中華風ローストチキン おろし和え はちみつ金平 みかん	鶏肉、しらす干し	玉ねぎ、生姜、 ニンニク、コーン 胡瓜、大根、ごぼう れんこん、みかん	ごま、ごま油 しらたき、はちみつ	白ご飯	牛乳 クラッカー	牛乳 メロンパン風 トースト	416 17.9 1.7
12 26	火	魚の照り焼き カリフラワーのサラダ 小松菜の高野煮 りんご	魚、ウインナー 油揚げ、高野豆腐	カリフラワー、胡瓜 人参、小松菜、玉ねぎ りんご	マヨネーズ、砂糖	白ご飯	牛乳 クッキー	牛乳 焼うどん	376 20.2 2.4
13	水	擬製豆腐 タラモサラダ（ギリシャ） はんぺんのすまし汁 もも缶	鶏ミンチ、豆腐、卵 たらこ、はんぺん 鯉節	玉ねぎ、人参、レモン 干し椎茸、ねぎ わかめ、昆布、もも缶	砂糖、じゃが芋 オリーブオイル	ふりかけご飯	牛乳 みかん	牛乳 サツマイモ クッキー	391 16.1 1.9
タラモサラダはギリシャやトルコで食べられている料理です。タラマ（魚卵）とニンニクをじゃが芋などと混ぜ合わせた料理です。									
14	木	小松菜のチキンハンバーグ 卵サラダ マーボー大根 みかん	鶏ミンチ、卵 魚肉ソーセージ 豚ミンチ、豆腐 赤味噌	玉ねぎ、小松菜、胡瓜 グリーンピース、コーン 大根、人参、干しシイタケ ねぎ、みかん	パン粉、マヨネーズ 砂糖、片栗粉	ゆかりご飯	牛乳 ウエハース	牛乳 アップル ポンチ	371 20.2 1.3