



今年は梅雨入りはまだのようですが、梅雨に入ってジメジメして、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えます。

さやま保育園

2024. 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
3月	ポークケチャップソテー ごまマヨネーズサラダ 麺線(台湾) もも缶	豚肉、豚ミンチ 鯉節	玉ねぎ、パセリ、人参 胡瓜、キャベツ コーン、白ネギ もも缶	ごま、マヨネーズ そうめん、ごま油 片栗粉	ふりかけご飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 きなこサンド	418 18.0 1.5
麺線(ミエンシェン)は台湾で愛される麺料理の一つです。日本のそうめんに似た麺を、とろみのあるかつおだしが効いたスープで煮込んだものです。								
17月	避難訓練があります。そう、きりんぐみさんは防災用のパンと、フルーツヨーグルトを避難先で昼食として食べます。 うさぎ、りす、あひる、ひよこぐみは、保育園で給食をいただきます。						牛乳 やきそば	
4月	ポークケチャップソテー ごまマヨネーズサラダ 麺線(台湾) もも缶	豚肉、豚ミンチ 鯉節	玉ねぎ、パセリ、人参 胡瓜、キャベツ コーン、白ネギ もも缶	ごま、マヨネーズ そうめん、ごま油 片栗粉	ふりかけご飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 やきそば	
4月18日	豆腐のカレー煮 えのきだけの酢の物 根菜のツナ煮 オレンジ	豆腐、豚ミンチ かまぼこ ツナ缶	玉ねぎ、人参、胡瓜 えのき、ごぼう オレンジ	油、砂糖、片栗粉	白ご飯	牛乳 ビスコ	牛乳 野沢菜 チャーハン (長野県)	408 20.4 1.6
野沢菜チャーハン、長野県特産の野沢菜のお漬物を入れたチャーハンです。和風な味付けですが子どもたちもよく食べてくれる、人気のあるメニューです。								
5月19日	魚の揚げ煮 オクラの納豆和え ピーマンソテー パイン缶	魚、納豆 豚肉	オクラ、玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン もやし、パイン缶	片栗粉、油、ピーマン	ゆかりご飯	牛乳 バナナ	牛乳 アジサイ ゼリー	375 17.1 1.0
6月20日	ポテトキッシュ 色どり中華和え 味噌汁 バナナ	ウインナー、卵 油揚げ、味噌、いりこ	ほうれん草、玉ねぎ もやし、胡瓜、トマト キャベツ、ねぎ バナナ	じゃが芋、ごま油 さとう	ゆかりご飯	りんごジュース クラッカー	牛乳 人参 ケーキ	407 18.0 2.0
7月	味噌ちゃんぽん 胡瓜とチーズの酢の物 マヨネーズいり卵 オレンジ	豚肉、チーズ、卵 味噌	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし、にら 胡瓜、わかめ 絹さや、オレンジ	中華麺、砂糖	味噌 ちゃんぽん	牛乳 せんべい	牛乳 フレンチ トースト	
21日	♪ お誕生会 ♪ タコライス(沖縄県) カニサラダ スノックシューオムレツ メロン	合いびき肉、チーズ かにかま、卵	玉ねぎ、にんにく トマト、レタス、胡瓜 キャベツ、コーン 人参、ピーマン メロン	マヨネーズ、砂糖 油	タコライス	牛乳 せんべい	牛乳 ヨーグルト ゼリー	388 18.5 1.2
タコライスは、1980年頃沖縄で生まれた料理です。メキシコ風アメリカ料理のタコスをご飯の上に置いたもので、「タコス」+「ライス」でタコライスになりました。								
10月24日	ザンギ(北海道) ちしゃなます 小松菜のスープ バナナ	鶏肉、ツナ缶、味噌 豆腐	生姜、ニンニク レタス、胡瓜、わかめ 小松菜、玉ねぎ バナナ	砂糖、ごま油 小麦粉、片栗粉 油	ふりかけご飯	牛乳 クラッカー	牛乳 さつま芋 クッキー	389 14.7 1.2
ザンギは、北海道でおなじみの鶏のから揚げです。下味をつけた食材に衣をつけて油で揚げた料理を全てザンギと呼ぶので、魚介類のザンギもあります。								
11月25日	鮭のタンダー風 ひじきサラダ 新じゃが煮 パイン缶	鮭、ヨーグルト ツナ缶、豚ミンチ 大豆	ひじき、胡瓜、人参 グリーンピース パイン缶	マヨネーズ、砂糖 じゃがいも	白ご飯	牛乳 ウエハース	牛乳 ウインナー パイ	378 19.6 1.2
12月26日	豆腐ミートローフ ささみいりおかか和え カボナータ メロン	豆腐、豚ミンチ、卵 ささみ、ウインナー 鶏もも肉、鯉節	玉ねぎ、キャベツ 小松菜、人参、なす セロリ、ズッキーニ トマト、メロン	パン粉、砂糖 じゃが芋	ゆかりご飯	牛乳 オレンジ	牛乳 サター アングァー (沖縄県)	384 20.8 2.1
サターアングァーは、沖縄県でおなじみのドーナツです。地元ではさとう天ぷらとも呼ばれています。								
13月27日	カレーライス ツナサラダ チキンナゲット オレンジ	豚肉、ツナ缶 チキンナゲット	玉ねぎ、人参、胡瓜 キャベツ、コーン オレンジ	じゃが芋、マヨネーズ	カレーライス	りんごジュース ビスケット	牛乳 マリトッツォ 風 (イタリア)	471 20.0 2.2
マリトッツォは、イタリア発祥のパンにクリームを挟んだ伝統的なお菓子です。								
14月28日	牛肉の卵とし 春雨サラダ さつま芋の土佐煮 パイン缶	牛肉、卵、ハム 鯉節	玉ねぎ、しめじ グリーンピース、 トマト、胡瓜 パイン缶	砂糖、春雨、ごま ごま油、さつま芋	牛肉の 卵とし丼	牛乳 ヨーグルト	牛乳 焼きポテト	393 15.1 1.9