



日曜日	行事	献立	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印は手作りおやつです	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	
			賞 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの				
1	水	麻婆豆腐、華風和えパナ、バナナ、春雨スープ	七分つき米(未)、サラダ油、ほろさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、○黒砂糖	豆腐、豚ひき肉、ロースハム、米みそ、しょうゆ、○牛乳	◎清見オレンジ、バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、冷凍とうもろこし、きゅうり、わかめ、にんにく、しょうが、干しいたけ	清見オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン★	E 469.5(533.0) P 18.1(17.2) F 18.8(15.6) 塩 2.0(1.6)	
2	木	鶏肉のからあげ、コーンチーズポテト、りんご、みそ汁(厚揚げ・しめじ・キャベツ)	七分つき米(未)、じゃがいも、片栗粉、サラダ油	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、煮干し、粉チーズ、しょうゆ、○牛乳	◎ジュシーフルーツ、りんご、冷凍とうもろこし、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しょうが	ジュシーフルーツ	牛乳 源氏パイ	E 406.3(492.0) P 19.0(19.2) F 20.3(18.0) 塩 1.5(1.3)	
7	火	豚肉のカレーソテー、おかか和え、りんご、みそ汁(豆腐・しめじ・わかめ)	七分つき米(未)、サラダ油、○食パン	豚肉、豆腐、米みそ、煮干し、かつお節、しょうゆ、○牛乳、○フローズンホイップ	◎バナナ、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、冷凍とうもろこし、きゅうり、ピーマン、しめじ、わかめ、しょうが、にんにく、○干しぶどう、○いちご、○バナナ	バナナ	牛乳 こいのぼりサン ドイッチ★	E 434.9(516.8) P 21.8(21.0) F 18.1(16.1) 塩 2.6(2.1)	
8	水	花まつり 完全給食	たけのご飯、照焼きチキン、伴三糸、いちご、すまし汁(ほうれんそう・えのき・焼き麴)	七分つき米、ほろさめ、砂糖、ごま油、花麴	鶏もも肉、ロースハム、薄揚げ、さば節、しょうゆ、○牛乳	バナナ	牛乳 バームクーヘン	E 402.4(515.9) P 19.1(20.5) F 11.3(11.5) 塩 1.9(1.5)	
9	木		鶏肉のチーズピカタ、三色和え、ジュシーフルーツ、みそ汁(厚揚げ・えのき・こまつな)	薄力粉、サラダ油、○砂糖、○ホットケーキミックス、○さつまいも	鶏もも肉、厚揚げ、卵、かまぼこ、米みそ、しょうゆ、粉チーズ、煮干し、○バター、○牛乳	りんご	牛乳 さつまいもまんじゅう★	E 342.4(447.7) P 22.5(21.3) F 13.6(12.5) 塩 2.0(1.6)	
10	金		鮭フライ、コールスロー、バナナ、みそ汁(わかめ・しめじ・豆腐)	七分つき米(未)、薄力粉、パン粉、サラダ油	鮭、豆腐、米みそ、煮干し、○ヨーグルト	◎清見オレンジ、バナナ、キャベツ、冷凍とうもろこし、きゅうり、わかめ、にんじん、しめじ	清見オレンジ	ヨーグルト	E 297.3(404.6) P 18.3(17.9) F 10.6(10.4) 塩 1.5(1.4)
11	土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	片栗粉、サラダ油、砂糖、○お菓子	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ、しょうゆ	バナナ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、干しいたけ		麦茶 お菓子	E 332.5(452.2) P 14.7(15.2) F 17.9(18.4) 塩 1.4(1.2)
13	月		鶏肉のマーマレード焼き、アスパラサラダ、バナナ、みそ汁(ほうれん草・しめじ・薄揚げ)	サラダ油、○グラニュー糖	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、煮干し、しょうゆ、○牛乳	◎ジュシーフルーツ、バナナ、キャベツ、ほうれん草、しめじ、グリーンアスパラガス、冷凍とうもろこし、マーマレード、にんじん、にんにく、しょうが、○いちご	ジュシーフルーツ	牛乳 いちごジャムのねじりパイ★	E 367.5(469.7) P 18.5(19.9) F 17.9(16.4) 塩 1.7(1.4)
14	火	カミカミメニュー	ポークカレー、切干大根サラダ、りんご、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、○砂糖	豚肉、牛乳、ロースハム、バター	◎バナナ、りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、冷凍とうもろこし、切り干しだいこん、○みかん缶、○白桃缶、○パン缶、○バナナ	バナナ	フルーツポンチ★	E 377.3(496.7) P 15.3(15.6) F 16.9(15.3) 塩 1.9(1.6)
15	水		白身魚の梅焼き、すき昆布の含め煮、バナナ、みそ汁(ほうれん草・玉葱・しめじ)	七分つき米(未)、しらたき、サラダ油、砂糖	カレイ、米みそ、さつま揚げ、煮干し、しょうゆ、○牛乳	◎清見オレンジ、バナナ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、梅干し、出し昆布	清見オレンジ	牛乳 たい焼き	E 349.6(445.6) P 19.4(19.8) F 10.9(9.4) 塩 2.3(1.9)
16	木		米粉パン、ポークビーンズ、ドレッシングサラダ、清見オレンジ、コンソメスープ	米粉パン、じゃがいも、サラダ油、砂糖、○砂糖	豚肉、ゆで大豆、ベーコン、しょうゆ、○プレーンヨーグルト	◎りんご、キャベツ、たまねぎ、清見オレンジ、にんじん、冷凍とうもろこし、トマトピューレ、きゅうり、ピーマン、セロリ、○みかん缶、○白桃缶、○バナナ	りんご	フルーツヨーグルト★	E 471.5(388.5) P 17.6(13.6) F 15.7(12.4) 塩 2.7(2.1)
17	金	酒田まつりごっつお 旬の魚デー	にらます、うどんのあんかけ、ゼリー、ふりかけ、孟宗汁	七分つき米(未)、干しうどん、砂糖、片栗粉	マス、厚揚げ、卵、米みそ、煮干し、しょうゆ、○牛乳	◎バナナ、もやし、ほうれん草、にら、しいたけ、孟宗	バナナ	牛乳 ムーンライト	E 480.9(607.8) P 25.6(26.2) F 18.5(18.2) 塩 3.6(3.1)
18	土		焼肉丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖、○お菓子	牛乳、豚肉、しょうゆ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 293.5(406.6) P 13.4(14.3) F 12.5(12.1) 塩 1.2(1.0)
20	月		肉じゃが、ほうれん草の納豆和え、清見オレンジ、みそ汁(わかめ・豆腐)	七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、砂糖、サラダ油	豚肉、豆腐、挽きわり納豆、米みそ、チーズ、煮干し、しょうゆ	◎バナナ、清見オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、出し昆布	バナナ	麦茶 純米せんべい	E 251.5(369.8) P 17.7(17.2) F 10.2(9.0) 塩 2.2(1.8)
21	火		鮭の生姜焼き、ひじきときゅうりのサラダ、バナナ、みそ汁(ほうれん草・じゃがいも・焼き麴)	じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、焼き麴、砂糖、○砂糖	鮭、米みそ、煮干し、すりごま、しょうゆ、○牛乳	バナナ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、きゅうり、ひじき、しょうが、○粉かんとん、○みかん缶	麦茶 星たべよ	牛乳寒天★	E 227.0(385.5) P 14.7(16.8) F 6.7(8.2) 塩 1.6(1.4)
22	水		根菜バーグ、おひたし、ジュシーフルーツ、みそ汁(ほうれん草・豆腐・えのき)	七分つき米(未)、パン粉、サラダ油、砂糖、○七分つき米	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、卵、煮干し、しょうゆ、○しらす干し	◎りんご、ジュシーフルーツ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほうれん草、ごぼう、れんこん	りんご	麦茶 しらすおにぎり★	E 336.7(433.0) P 17.3(16.5) F 12.6(11.0) 塩 2.8(2.2)
23	木	誕生会 完全給食	五目ラーメン、プリンアラモード	中華麺	卵、豚肉、しょうゆ、フローズンホイップ、煮干し	◎幼児りんごジュース、ほうれん草、にんじん、みかん缶、ねぎ、水煮メンマ、出し昆布、にんにく、しょうが	りんごジュース	麦茶 ケーキ★	E 552.1(454.1) P 26.5(20.3) F 20.4(16.2) 塩 0.9(0.7)
24	金		五目卵蒸し、ふきの炒め煮、りんご、みそ汁(なめこ・豆腐)	七分つき米(未)、しらたき、サラダ油、砂糖	卵、豆腐、鶏むねひき肉、さつま揚げ、米みそ、しょうゆ、煮干し、○牛乳	◎清見オレンジ、りんご、ふき、にんじん、なめこ、しいたけ、ねぎ	清見オレンジ	牛乳 星たべよ	E 297.9(395.0) P 17.0(16.3) F 15.9(13.5) 塩 2.2(1.8)
25	土		豚丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、○お菓子	牛乳、豚肉、しょうゆ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが		麦茶 お菓子	E 297.1(406.9) P 12.8(13.7) F 14.7(14.0) 塩 0.7(0.6)
27	月		さばのみそ焼き、三色和え、清見オレンジ、貝たくさん汁	◎さつまいも、七分つき米(未)、じゃがいも、○食パン	さば、豆腐、煮干し、米みそ、しょうゆ、○牛乳	清見オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、しょうが、○いちごジャム	麦茶 ゆで芋	牛乳 ジャムサンド★	E 362.6(460.1) P 21.0(21.0) F 13.8(13.5) 塩 2.3(1.8)
28	火		うどんと豚肉の炒め物、ポークシューマイ、りんご、みそ汁(小松菜・玉葱)	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、ごま油	豚肉、米みそ、煮干し、しょうゆ、○フローズンホイップ	◎バナナ、りんご、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、うど、しいたけ、にんにく、○みかん缶	バナナ	フルーツゼリー★	E 241.9(335.7) P 13.7(12.8) F 12.0(9.5) 塩 2.0(1.5)
29	水		親子煮、ゆかり和え、ジュシーフルーツ、みそ汁(わかめ・焼き麴・じゃがいも)	七分つき米(未)、じゃがいも、焼き麴、砂糖	卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ、煮干し、しょうゆ、○牛乳	◎りんご、たまねぎ、キャベツ、ジュシーフルーツ、きゅうり、にんじん、わかめ、しいたけ、きぬさや、出し昆布	りんご	牛乳 マリービスケット	E 299.7(404.4) P 19.1(18.5) F 11.3(10.5) 塩 2.3(1.9)
30	木	カミカミメニュー	鶏肉のさっぱり煮、お浸し、りんご、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ・焼き麴)	七分つき米(未)、じゃがいも、砂糖、○薄力粉、○オリーブ油、○三温糖	鶏もも肉、米みそ、煮干し、しょうゆ、○牛乳	◎清見オレンジ、りんご、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、冷凍とうもろこし、えのきたけ、○にんじん	清見オレンジ	牛乳 野菜ブリッツ★	E 259.7(356.0) P 17.4(16.5) F 9.0(7.7) 塩 1.8(1.5)
31	金		コロケ、ミックスキャベツ、バナナ、すこやかふりかけ、みそ汁(わかめ・豆腐)	七分つき米(未)、じゃがいも、パン粉、薄力粉、サラダ油、○純米せんべい	豆腐、豚ひき肉、米みそ、煮干し、○牛乳	◎幼児りんごジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ	りんごジュース	牛乳 純米せんべい	E 363.7(506.3) P 14.6(15.4) F 15.7(14.7) 塩 2.1(1.8)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

酒田まつりごっつお



酒田まつりのごちそうと言えば、旬の魚であるマスとうどんに甘いあんをかけていただく「うどんのあんかけ」を思い描く方も多いのではないのでしょうか。北前船で酒田に伝えられた関西のあんかけ料理は、当時、高級食材のくず粉と砂糖が使われているごちそうでした。このごちそうが発展して、祭りや晴れの日にあんをかけたうどんを食べる食文化ができたようです。

「にらます」には、山形県の魚でもあるサクラマスが使われます。マスは色が赤いものより、白っぽいオレンジ色の身の方が脂がのっています。

おいしいごちそうがたくさんある今では、ご家庭で酒田まつりごっつおを食べる機会も減ってきているかもしれません。園では、貴重な食文化、郷土料理として子どもたちに給食で提供していきます。



食育クイズ

Q 春が旬のたけのこ、どの部分が食べられているでしょう？

①根 ②茎 ③葉

A 正解は②。たけのこは地下茎から出た新芽で茎の部分が食べられます。柔らかい部分は汁物などに向いていて、そのほかは煮物や炊きこみごはんなどにして食べるのがおすすめです。



箸の持ち方

箸の持ち方を教えるのは3歳を過ぎたころがよいと言われています。年齢はあくまでも目安ですので、スプーンを上手に使えるようになってきたら箸の練習を始めてみましょう。また、うまく使えるようになるためにも、最初は持ちやすい箸を選ぶことが大切です。特に大切なのは箸の長さです。2～3歳で13cm、4歳で14cm、5歳で15cmが丁度よいようです。持ち手が三角の箸は三本の指の置き位置が決まりやすくおすすめです。箸先にすべり止め加工がされていると掴んだ物を落とす心配が少なくて済みます。最初はなかなかうまく動かさないとはいいますが、少しずつ園でも取り組んでいきます。

