



# 給食だより



令和7年2月28日  
黒森保育園

行事	日付	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂 質 塩:塩 分
			熱と力になるもの	中肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
	1土	ブルコギ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(米)、春雨、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、にんにく		麦茶菓子	E:292 P:14.1 F:10.9塩:0.9
ひな祭り献立	3月★	ビビンバ・ピーチゼリー すまし汁	◎ジュース、胚芽米、ゼリー、ごま、油、砂糖、○薄力粉、○バター、○砂糖	豚肉、豆腐、鶏糸卵、なると、わかめ、みそ、かつお節、○卵	ぜんまい、もやし、きゅうり、人参、しょうが	野菜ジュース	※ 麦茶 3色クッキー	E:552 P:18.5 F:20.0塩:3.4
	4火	クリームシチュー・バナナ 春雨サラダ・ふりかけ	胚芽米(米)、じゃが芋、春雨、バター、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム、ふりかけ、○ヨーグルト	バナナ、玉ねぎ、もやし、人参、しめじ、きゅうり	麦茶菓子	ヨーグルト	E:303 P:15.1 F:9.8塩:2.1
カミカミデー	5水◎	鶏肉の唐揚げ・デコボン 切干大根サラダ・うどん汁	胚芽米(米)、うどん、片栗粉、油、砂糖、○ごま、○胚芽米	鶏肉、みそ、薄揚げ	◎バナナ、デコボン、大根、なめこ、コーン、きゅうり、ねぎ、小松菜、人参、しいたけ、切干大根、しょうが	バナナ	※ 麦茶 おにぎり	E:406 P:18.6 F:10.9塩:3.1
	6木	マカロニグラタン・プリン しょうゆフレンチ・3色スープ	胚芽米(米)、プリン、マカロニ、バター、油、○ホットケーキミックス	牛乳、鶏肉、ちくわ、ベーコン、粉チーズ、ふりかけ、○牛乳	◎いよかん、玉ねぎ、キャベツ、コーン、小松菜、人参、しめじ	いよかん	※ 牛乳 ホットケーキ	E:344 P:15.7 F:19.1塩:2.2
	7金	鮭のしょうゆ漬け焼き・バナナ 磯香和え・みそ汁	◎ジュース、胚芽米(米)、○さつま芋、○油、○砂糖、○ごま	鮭、みそ、のり	バナナ、もやし、玉ねぎ、小松菜、ほうれん草、人参、しめじ	りんごジュース	※ 麦茶 大学芋	E:261 P:14.5 F:7.0塩:1.8
避難訓練	8土	非常食(わかめご飯・豚汁)		豚肉、厚揚げ、みそ	人参、ごぼう、しめじ、ねぎ		麦茶菓子	E:197 P:10.8 F:9.8塩:1.2
	10月	鶏肉のBBQソース・いよかん ドレッシングサラダ・かきたまスープ	◎ゼリー、胚芽米(米)、片栗粉、砂糖、油、○ポテト、○油	鶏肉、卵、ツナ、○青のり、○牛乳	いよかん、キャベツ、コーン、チンゲンサイ、人参、玉ねぎ、りんご、えのき	ゼリー	※ 牛乳 青のりポテト	E:396 P:16.4 F:22.7塩:1.8
	11火	さばの西京焼き・バナナ ゆかり和え・けんちん汁	◎さつま芋、胚芽米(米)、油、砂糖、○米粉パン	さば、豆腐、みそ、○チーズ、○ハム	バナナ、大根、もやし、キャベツ、ほうれん草、人参、きゅうり、ねぎ、しいたけ、ゆかり、○玉ねぎ、○ピーマン	麦茶 ふかし芋	※ 牛乳 ピザトースト	E:394 P:20.3 F:17.1塩:2.4
ほし組 ホットケーキ 作り	12水	ハンバーグ・ゼリー コールスロー・コンソメスープ	胚芽米(米)、ゼリー、パン粉、○ごま、○さつま芋、○ごま、○砂糖、○バター	豚肉、ベーコン、○牛乳、○卵、○生クリーム	◎いよかん、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、しめじ、きゅうり	いよかん	※ 牛乳 スイートポテト	E:452 P:15.4 F:26.2塩:1.5
	13木★	肉うどん・フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	豚肉、ヨーグルト、厚揚げ、なると	バナナ、桃缶、みかん缶、パイナップル、ねぎ、人参、しめじ、しいたけ	麦茶菓子	麦茶菓子	E:431 P:20.9 F:13.3塩:1.9
お別れ パーティー	14金★	海苔巻き・サンドイッチ・焼きそば ナゲット・ポテト・サラダ・麦茶 ロールケーキ・フルーツ盛り	◎ジュース、焼きそば、細ポテト、パン、ゆりかき、油、ジャム、チョコクリーム、ロールケーキ	ナゲット、青のり	◎ジュース、パイナップル、りんご、キウイ、オレンジ、キャベツ、トマト、苺、レタス、もやし、コーン、人参	ぶどうジュース	アイス	E:735 P:14.5 F:32.6塩:4.0
	15土	豚みそ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(米)、ゼリー、砂糖、片栗粉、油	豚肉、みそ	キャベツ、ねぎ、しめじ、にら		麦茶菓子	E:295 P:10.4 F:9.9塩:1.1
	17月	カレイの梅焼き・バナナ すき昆布の含め煮・すまし汁	胚芽米(米)、焼酎、油、砂糖	カレイ、豆腐、豚肉、すき昆布、かつお節、みそ、○牛乳	◎いよかん、バナナ、ねぎ、しらたき、人参	いよかん	牛乳菓子	E:215 P:17.0 F:8.1塩:1.5
	18火	鶏肉のチーズピカタ・ヨーグルト ブロッコリーサラダ・野菜スープ	◎ゼリー、胚芽米(米)、薄力粉、○ホットケーキミックス、○油	ヨーグルト、鶏肉、卵、ハム、チーズ、○しゅうまい、○牛乳	ブロッコリー、ほうれん草、玉ねぎ、コーン、人参、しめじ	ゼリー	※ 麦茶 肉まん	E:425 P:22.6 F:22.2塩:2.3
	19水	チキンカレー・いよかん ひじきサラダ・牛乳	胚芽米(米)、じゃが芋、ごま、油、○薄力粉、○油、○米粉	牛乳、鶏肉、バター、ひじき、○牛乳、○チーズ、○ウインナー	◎バナナ、いよかん、人参、玉ねぎ、コーン、きゅうり、れんこん、グリーンピース、にんにく、○キャベツ、○ねぎ	バナナ	※ 牛乳 お好み焼き	E:519 P:24.4 F:28.8塩:2.8
	21金★	五目ラーメン・プリンアラモード	中華麺、プリン	豚肉、なると、ホイップ、○牛乳	ほうれん草、みかん缶、人参、メンマ、ねぎ、にんにく、しょうが	麦茶菓子	牛乳菓子	E:583 P:29.3 F:22.4塩:3.3
卒園式	22土	卒園紅白餅	もち					E: P: F:塩:
	24月	豚肉の生姜焼き・オレンジ 磯香和え・みそ汁	胚芽米(米)、焼酎、油、砂糖、○食パン	豚肉、みそ、のり、○牛乳	◎バナナ、オレンジ、玉ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、ねぎ、人参、しょうが、○梅ジャム	バナナ	※ 牛乳 ジャムサンド	E:368 P:19.1 F:16.1塩:2.2
	25火	八宝菜・バナナ ポークシュウマイ・春雨スープ	胚芽米(米)、油、春雨、片栗粉、砂糖	しゅうまい、豚肉、わかめ、○牛乳	◎バナナ、白菜、いよかん、チンゲンサイ、ねぎ、人参、孟宗菜、しいたけ、しょうが	いよかん	牛乳 クリームパン	E:368 P:16.7 F:15.1塩:1.7
	26水	麻婆豆腐・バナナ もやしナムル・中華スープ	胚芽米(米)、油、片栗粉、砂糖	豆腐、豚肉、みそ、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、もやし、コーン、人参、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、グリーンピース、にんにく、しょうが	オレンジ	牛乳菓子	E:416 P:16.8 F:24.3塩:2.0
	27木	赤魚の甘辛揚げ・オレンジ おひたし・みそ汁	胚芽米(米)、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖	赤魚、みそ、わかめ	◎バナナ、オレンジ、ほうれん草、キャベツ、人参	バナナ	麦茶菓子	E:220 P:11.5 F:9.1塩:2.2
	28金	鶏肉のマーマレード焼き・バナナ わかめサラダ・みそ汁	◎砂糖、胚芽米(米)、マーマレード、油	鶏肉、厚揚げ、みそ、わかめ	◎かぼちゃ、バナナ、大根、もやし、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが	麦茶菓子	麦茶菓子	E:267 P:14.5 F:10.1塩:1.8
	29土	塩野菜あんかけ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(米)、片栗粉、油	牛乳、豚肉	バナナ、もやし、玉ねぎ、ほうれん草、人参、しょうが		麦茶菓子	E:271 P:11.4 F:11.9塩:0.5
	31月	餃子・ゼリー 五目きんぴら・みそ汁	◎ジュース、胚芽米(米)、ゼリー、焼酎、砂糖、油	餃子、みそ、豚肉、○牛乳	ごぼう、小松菜、もやし、孟宗水菜、人参、しらたき	りんご	牛乳菓子	E:335 P:12.9 F:14.5塩:2.1

### 保育園の給食はどうだったかな？

ほし組さんは保育園の給食を食べる最後の月になりました。3月はほし組さんのリクエストを献立に取り入れています。きっと保育園のみんが好きなメニューになっていると思います。苦手なもの食べられるようになったりと、お子さんたちの成長が給食を作る励みになります。残り1ヶ月、保育園の給食を楽しんで食べてくださいね！

### ♡ありがとうございました♡

今年も保護者の方、地域の方より野菜や果物を頂きました。ありがとうございました。みんなでお祝い頂きました。ごちそうさまでした。



### ☆おみくせ

・★は完全給食です。◎はカミカミデーです。※は手作りおやつの日です。・発注の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

### お楽しみ献立

2月のお楽しみ献立は、杏奈先生考案の「鬼カレー」でした。ご飯に目や口、ツノを自由にトッピングして、ひとりひとり表情の違う鬼ができました。3月は、ほし組さんのリクエストをたくさん取り入れた献立ですよ！

