



給食だより



令和7年3月31日
黒森保育園

行事	日付	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・〇午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:塩分
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
	1火	肉じゃが・バナナ おひたし・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、砂糖、油	豚肉、みそ、薄揚げ、〇牛乳	◎りんご、バナナ、もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、しらたき、小松菜、ねぎ、しめじ	りんご	牛乳 菓子	E:289 P:16.6 F:11.5塩:2.2
	2水	鶏肉のパン粉焼き・りんご 洋風きんぴら・みそ汁	パン粉、油、焼麩、砂糖	鶏肉、みそ、ベーコン、〇牛乳	◎オレンジ、りんご、ごぼう、ほうれん草、人参、えのき、ピーマン、しらたき、パセリ、にんにく	オレンジ	牛乳 菓子	E:336 P:17.4 F:15.6塩:1.6
	3木	鮭のムニエル・ヨーグルト 磯香和え・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、薄力粉、油、バター、〇薄力粉、〇砂糖、〇油	ヨーグルト、鮭、みそ、わかめ、のり、〇豆乳	◎バナナ、キャベツ、もやし、人参、パセリ、〇バナナ	バナナ	※ 麦茶 バナナケーキ	E:312 P:17.2 F:10.0塩:1.6
	4金	鶏肉の唐揚げ・オレンジ 大根サラダ・すまし汁	胚芽米(未)、片栗粉、油、焼麩、砂糖、〇食パン、〇いちごジャム	鶏肉、豆腐、〇牛乳	オレンジ、大根、コーン、なめこ、きゅうり、人参、しょうが	麦茶 菓子	※ 牛乳 ジャムサンド	E:383 P:17.4 F:14.5塩:2.4
	5土	豚みそ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、にら		麦茶 菓子	E:314 P:14.2 F:14.8塩:1.4
慣らし保育	7月	ブルコギ風・ゼリー もやしナムル・スーミータン	胚芽米(未)、ゼリー、春雨、片栗粉、砂糖、油、ごま、〇ポテト、〇油	豚肉、卵、〇青のり、〇牛乳	◎バナナ、玉ねぎ、もやし、コーン、人参、チンゲン菜、小松菜、ピーマン、にんにく	バナナ	※ 牛乳 青のりポテト	E:387 P:12.0 F:17.4塩:1.8
	8火	ポークチャップ・オレンジ コーンポテト・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖	豚肉、厚揚げ、みそ、〇牛乳	オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、コーン、人参、しめじ、ねぎ、にんにく	麦茶 菓子	牛乳 菓子	E:358 P:18.9 F:14.8塩:1.4
	9水	チキンカレー・バナナ ほうれん草サラダ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、カレーパウダー、油、〇プリン	牛乳、鶏肉、牛乳、ハム	◎りんご、バナナ、玉ねぎ、もやし、人参、ほうれん草	りんご	プリン	E:386 P:19.8 F:19.2塩:2.0
	10木	白身魚フライ・オレンジ コールスロー・三色スープ	胚芽米(未)、パン粉、油、薄力粉、〇ホットケーキミックス、〇バター、〇砂糖	カレイ、牛乳、〇卵	◎バナナ、オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、コーン、アスパラガス、人参	バナナ	※ 牛乳 マドレーヌ	E:338 P:15.4 F:19.2塩:2.0
カミカミデー	11金	鮭のみそ焼き・バナナ ひじきの炒め煮・みそ汁	◎砂糖、胚芽米(未)、砂糖、油	鮭、みそ、さつま揚げ、わかめ、薄揚げ、ひじき	◎かぼちゃ、バナナ、もやし、グリーンピース、人参、しらたき	麦茶 かぼちゃの甘煮	ヨーグルト	E:233 P:17.6 F:6.3塩:2.1
	12土	五目あんかけ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、片栗粉	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、しいたけ		麦茶 菓子	E:289 P:13.2 F:11.3塩:1.2
	14月	てりやきハンバーグ・いちご スパゲティサラダ・すまし汁	胚芽米(未)、マヨネーズ、パン粉、スパゲティ、焼麩、油、片栗粉、〇米粉パン、〇マヨネーズ	豚肉、豆腐、わかめ、〇ツナ、〇牛乳	いちご、玉ねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、人参、〇玉ねぎ、〇コーン	麦茶 菓子	※ 牛乳 ツナトースト	E:505 P:21.6 F:25.5塩:2.4
お花見	15火	詰め合わせ・バナナ 浅漬け・野菜ジュース	◎さつま芋、胚芽米(未)、野菜ジュース、砂糖、〇パイシート、〇砂糖	鶏肉、鮭、卵、〇牛乳	バナナ、小松菜、きゅうり、人参、さやえんどう	麦茶 ふかし芋	※ 牛乳 シュガーパイ	E:606 P:22.8 F:20.9塩:1.4
	16水	五目卵蒸し・バナナ ごま和え・ふりかけ・みそ汁	胚芽米(未)、ごま、砂糖、油	卵、鶏肉、みそ、薄揚げ、りかけ、〇牛乳	◎晩柑、バナナ、キャベツ、人参、ほうれん草、しめじ、アスパラガス、しいたけ、ねぎ	晩柑	牛乳 菓子	E:350 P:18.0 F:17.6塩:2.4
	17木	豆腐入りチキンナゲット・ゼリー しょうゆフレンチ・みそ汁	胚芽米(未)、ゼリー、油、薄力粉、パン粉、焼麩、油	鶏肉、豆腐、みそ、かまぼこ、〇牛乳	もやし、キャベツ、コーン、人参、きゅうり	麦茶 菓子	牛乳 菓子	E:403 P:18.0 F:20.6塩:2.1
お楽しみ献立	18金	アンパンマンライス・付合せ・ゼリー 鶏肉のマニエール焼き・わかめスープ	◎ジュース、胚芽米、ゼリー、マーメイドジャム、マヨネーズ、油	鶏肉、卵、ウインナー、のり佃煮、わかめ	ブロッコリー、ねぎ、玉ねぎ、コーン、にんにく、しょうが	りんご ジュース	麦茶 クリームパン	E:517 P:26.2 F:16.7塩:2.5
	19土	麻婆豆腐・バナナ・野菜ジュース	胚芽米(未)、野菜ジュース、油、片栗粉、砂糖	豆腐、豚肉、みそ	バナナ、ねぎ、にんにく、しょうが		麦茶 菓子	E:361 P:11.5 F:16.7塩:2.5
	21月	鶏肉の香味焼き・バナナ ツナサラダ・根菜汁	胚芽米(未)、油、砂糖、〇胚芽米、〇ごま	鶏肉、ツナ、みそ、薄揚げ	◎晩柑、バナナ、キャベツ、大根、人参、きゅうり、ごぼう、しょうが、にんにく	晩柑	※ 麦茶 おにぎり	E:303 P:16.6 F:8.3塩:2.1
	22火	親子煮・いちご ゆかり和え・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、砂糖、〇食パン	卵、みそ、鶏肉、かまぼこ、〇ハム、〇牛乳、〇チーズ	◎バナナ、キャベツ、いちご、玉ねぎ、ほうれん草、人参、ねぎ、きゅうり、しいたけ、〇玉ねぎ、〇ピーマン	バナナ	※ 牛乳 ピザトースト	E:399 P:25.6 F:15.3塩:3.6
	23水	鯖のごま衣焼き・バナナ すき昆布の含め煮・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、焼麩、ごま、油、砂糖	さば、さつま揚げ、みそ、すき昆布、〇ヨーグルト	◎オレンジ、バナナ、キャベツ、しらたき、人参	オレンジ	プリン	E:258 P:16.2 F:10.4塩:2.0
誕生会	24木	ナポリタン・ゼリー コーンサラダ・コンソメスープ	◎ジュース、胚芽米(未)、スパゲティ、油、砂糖	ベーコン、粉チーズ	玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム、小松菜、人参、コーン、きゅうり、ピーマン、しめじ	ぶどう ジュース	アイスクリーム	E:589 P:15.3 F:26.8塩:3.0
	25金	豚肉のしょうが炒め・バナナ ポテトサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、マヨネーズ、油	豚肉、厚揚げ、みそ	玉ねぎ、バナナ、もやし、きゅうり、ねぎ、コーン、人参、しょうが	麦茶 菓子	麦茶 菓子	E:307 P:15.6 F:14.6塩:1.6
	26土	ハッシュドポーク・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、ハヤシライスパウダー	牛乳、豚肉、生クリーム	バナナ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース		麦茶 菓子	E:394 P:15.3 F:19.6塩:2.1
	28月	ポークしゅうまい・晩柑 春雨サラダ・卵スープ	胚芽米(未)、春雨、砂糖、油	ポークしゅうまい、卵、〇牛乳	◎バナナ、晩柑、もやし、チンゲン菜、えのき、きゅうり、人参	バナナ	牛乳 菓子	E:257 P:10.5 F:12.4塩:1.2
	30水	つくね焼き・バナナ フレンチサラダ・なめこ汁	胚芽米(未)、片栗粉、砂糖、ごま、油、〇薄力粉、〇片栗粉、〇油	豆腐、鶏肉、みそ、〇チーズ	バナナ、キャベツ、人参、コーン、れんこん、なめこ、ねぎ、アスパラ、しょうが、〇ねぎ、〇人参、〇切干大根	麦茶 菓子	※ 牛乳 チーズチヂミ	E:341 P:19.2 F:14.5塩:2.4

ご入園・ご進級おめでとうございます!
 新入園児のおともだち ようこそ黒森保育園へ
 ー食べることは生きること・生きることは食べること
 生きるためにはしっかり食べること!ー
 ~元気いっぱい!笑顔いっぱい!おなかいっぱい!~
 みんなで「楽しく♪おいしい!おなかいっぱい!」
 と言ってもらえるような給食を作っていきますので、
 一年間よろしくお祈りします。

お知らせ
 ・わくわく組さんは毎日お子さんの食べられる量の白いご飯、箸とおしぼりを持参してください。すすく組さんは毎日完全給食になります。白いご飯、スプーン等は不要です。
 ・★は完全給食の日でご飯の要らない日です。わくわく組さんは箸とおしぼりは必要です。◎はカミカミデーとして、よく噛んで食べることを伝えていきます。※は手作りおやつです。
 ・15日はお花見弁当を持ってお外で給食を食べます。持参したご飯に具材を乗せ、お弁当にしますのでいつもより多めにご飯を詰めてきてください。

お楽しみ献立
 今年度も先生たちからお了さんたちの喜ぶメニューを考案してもらい、月に1度献立に取り入れて行きます。4月は酒田市の献立を参考にした「アンパンマンライス」です。5月から先生たちが考えた献立で楽しくおいしい給食にしていきたいと思っております♪