



きらり保育園-塩川ドレミ- 3月給食だより



新型コロナウイルスが猛威を振るっています。中国、韓国、イタリアと感染拡大が止まりませんね。いつ福島県に来るのかハラハラしています。きらりの子供たちには、新型コロナに負けず元気に過ごしてほしい。そんな思いで3月も、栄養が沢山入ったおいしい給食を提供していきます♪♪

きらり保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」 テーマ9:残さず食べよう!

きらり保育園では、全部食べられない園児は**食べる前に「減らしてください」をして、完食を目標**にしています◎ご家庭でも食べる前に一言、食べられるかどうか確認してみてもいいでしょうか♪



日本では過剰な食品ロスに警告をしています。現代は飽食の時代ですが、こんな食べ方をしていたらいつかまた食料危機に陥るとも言われています。添加物まみれの加工食品を食べ、培養肉の開発も進み、私たちはこれから食べ物とは言えないものを食べるようになるのかもしれない。買い物も「必要な分だけ」を意識すれば節約にもなり一石二鳥ですよ☆

♪2月の食育デー♪

きらり初市に販売するクッキー作りに挑戦！
「お客さんに買ってもらうのできれいに作ろうね」と、子供たちに伝えて丁寧に取り組んでいました♪



むずかしい

楽しいね♪

＼ばんださん、ハイチーズ！／

＼上手にできました♪／



♪きらり初市♪

お菓子屋さんで、食育デーで作ったクッキーを販売☆その他にも、いろいろなお店が並んで「いらっしゃいませ〜！」の声が飛び交っていました♪

いらっしゃいませ！ 商品名をつけて、本格的♪



これを買います☆



ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



黒米



切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!!子供たちが元気に育ちますように。

担当：管理栄養士 猪俣聖奈

令和2年

3月のメニュー



曜日	献立名	昼食	おやつ	体を作るもとなる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー		蛋白質	
							総量	塩分	総量	塩分
1	日	♪休園♪								
2	月	ひじきごはん・豆腐みそ汁 豚肉の味噌煮・お豆サラダ・みかん	バナナ蒸しパン 煮干し・麦茶	ひじき・油揚げ・豆腐・わかめ・煮干し・豚肉・蒟蒻・ハム・大豆・スキムミルク	人参・もやし・大根・グリーンピース・キャベツ・豆腐・コーン・みかん・バナナ	米・マヨネーズ・HM	526 11.5	18.5 2.0	421 9.2	14.8 1.6
3	火	ひな祭りメニュー ちらし寿司・すまし汁・鮭の照り焼き・温野菜・バナナ	いちごの豆乳ムース 煮干し・麦茶	油揚げ・かつお・卵・ハム・海苔・煮干し・わかめ・昆布・鮭・ヨーグルト	人参・蓮根・きゅうり・長ネギ・ブロッコリー・バナナ・レモン・いちごジャム	米・豆乳生クリーム・米油・きび砂糖	512 15.6	23.2 1.7	410 12.5	18.6 1.4
4	水	煮干しふりかけご飯・もずくスープ チキンピカタ・切干大根サラダ・りんご	シリアルクッキー 昆布・煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・もずく・鶏肉・ツナ・大豆	長ネギ・キャベツ・人参・切干大根・りんご	米・バター・薄力粉・玄米フレーク	483 13.7	17.8 1.2	386 11.0	14.2 1.0
5	木	黒米ごはん・大根みそ汁・サバの塩焼き・コールスロー・いよかん	おかかおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・ハム・かつお節・ごま・チーズ	大根・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・いよかん	米・黒米・マヨネーズ・ごま油	577 16.3	23.3 2.0	462 13.0	18.6 1.6
6	金	納豆ごはん・豚汁・小松菜の磯和え チーズ・りんご	米粉パン(果物) 煮干し・麦茶	納豆・しらす・ごま・豚肉・蒟蒻・煮干し・海苔・かつお節・チーズ・スキムミルク	大根・人参・ごぼう・長ネギ・小松菜・もやし・りんご・バナナ・みかん	米・米粉・きび砂糖・米油	519 9.6	18.4 1.3	415 7.7	14.7 1.0
7	土	高野豆腐のふわふわ卵丼 野菜スープ・温野菜・バナナ		高野豆腐・卵・大豆・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・キャベツ・人参・しめじ・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・たまりせんべい	366 6.1	12.1 1.2	293 4.9	9.7 1.0
8	日	♪休園♪								
9	月	パセリライス・きのこ豆乳シチュー もやしスープ・温野菜・りんご	シリアルヨーグルト するめ・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆乳・ベーコン・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・人参・玉ねぎ・しめじ・コーン・もやし・たら・ブロッコリー・りんご・バナナ	米・バター・薄力粉・玄米フレーク・じゃがいも	516 13.9	18.2 1.5	413 11.1	14.6 1.2
10	火	黒米ごはん・かぶのみそ汁・タラのムニエル・ひじき和え・いよかん	菜の花おにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・タラ・ツナ・ひじき・ごま・卵	かぶ・ほうれん草・もやし・人参・いよかん・小松菜	米・黒米・薄力粉・米油・マヨネーズ	538 12.5	20.2 1.7	430 10.0	16.2 1.4
11	水	♪進級祝いバイキング♪煮干しふりかけ ご飯・高野豆腐みそ汁・和風ハンバーグ ポテト・ブロッコリー・サラダ・果物	青のりトースト 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆腐・わかめ・魚肉	人参・玉ねぎ・大根・ブロッコリー・コーン・バナナ	米・パン粉・食パン・バター・じゃがいも	600 17.1	21.5 2.1	480 13.7	17.2 1.7
12	木	黒米ごはん・白菜みそ汁・ししゃも 香味焼き・切干大根の煮物・りんご	お好み焼き 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・シヤモ・さつまいも・納豆・卵・豆乳・えび・鰹節・青のり	白米・長ネギ・パセリ・人参・切干大根・しいたけ・グリーンピース・りんご・キャベツ	米・黒米・パン粉・じゃがいも・米油	505 15.0	22.7 1.6	404 12.0	18.2 1.3
13	金	マーボー豆腐丼・春雨スープ おかか和え・チーズ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	豆腐・豚肉・ベーコン・鰹節・チーズ・スキムミルク・煮干し	長ネギ・人参・生姜・玉ねぎ・大根・キャベツ・ほうれん草・バナナ	米・米粉・米油・片栗粉・春雨・ごま油	568 13.5	19.0 1.7	454 10.8	15.2 1.4
14	土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・りんご	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ウインナー・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・大根・人参・長ネギ・ブロッコリー・りんご	米油・たまりせんべい	392 9.6	14.2 1.4	314 7.2	11.4 1.1
15	日	♪休園♪								
16	月	ひじき納豆ごはん・切干大根みそ汁 パスタサラダ・チーズ・いよかん	米粉パン(野菜) 煮干し・麦茶	納豆・ちくわ・じゃこ・ひじき・油揚げ・ハム・チーズ・スキムミルク・煮干し	人参・グリーンピース・切干大根・長ネギ・きゅうり・いよかん	米・パスタ・マヨネーズ・米粉・さつまいも	554 11.2	19.7 2.2	443 9.0	15.8 1.8
17	火	黒米ごはん・きゃべつみそ汁・鮭の レモン蒸し・おからサラダ・りんご	みそおにぎり 昆布・麦茶	煮干し・鮭・おから・しらす・昆布	キャベツ・玉ねぎ・人参・レモン・きゅうり・ほうれん草・りんご	米・黒米・マヨネーズ・きび砂糖	516 5.6	19.5 1.3	413 4.5	15.6 1.0
18	水	煮干しふりかけご飯・わかめスープ 和風オムレツ・大根そぼろ煮・みかん	黄桃のケーキ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・わかめ・卵・豚肉・鶏肉・豆乳	長ネギ・玉ねぎ・人参・生姜・大根・豆腐・みかん・黄桃・レーズン	米・きび砂糖・片栗粉・HM	584 13.4	20.6 1.7	467 10.7	16.5 1.4
19	木	食育デザートごはん・高野豆腐みそ汁 ししゃもフライ・ツナサラダ・バナナ	いも餅 煮干し・麦茶	高野豆腐・煮干し・シヤモ・卵・ツナ・ごま・海苔	しいたけ・長ネギ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	米・薄力粉・パン粉・米粉・じゃがいも・片栗粉	506 12.5	19.6 1.5	405 10.0	15.7 1.2
20	金	♪休園♪(春分の日)								
21	土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白米・長ネギ・コーン・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・米油・たまりせんべい	418 8.8	14.5 1.3	334 7.0	11.6 1.0
22	日	♪休園♪								
23	月	パセリライス・ポークカレー きのこスープ・温野菜・いよかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	豚肉・ベーコン・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・玉ねぎ・人参・りんご・生姜・鰹節・しめじ・ブロッコリー・いよかん・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・玄米フレーク	457 11.2	14.8 1.6	366 9.0	11.8 1.3
24	火	黒米ごはん・青菜のみそ汁・サバの カレー焼き・ひじきサラダ・りんご	青のりポテト チーズ・麦茶	油揚げ・煮干し・サバ・魚肉・ひじき・青のり・チーズ	小松菜・玉ねぎ・もやし・人参・枝豆・りんご	米・黒米・マヨネーズ・米粉・じゃがいも・米油	523 19.5	19.7 1.3	418 15.6	15.8 1.0
25	水	煮干しふりかけご飯・なら玉スープ 筑前煮・しらす和え・みかん	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・鶏肉・ちくわ・しらす・スキムミルク	ニラ・えのき・大根・人参・ごぼう・しいたけ・ほうれん草・もやし・みかん	米・米油・ごま油・米粉・きび砂糖	483 9.5	15.8 1.6	386 7.7	12.6 1.3
26	木	黒米ごはん・打豆のみそ汁・タラの チーズ焼き・切干大根豆乳煮・いよかん	サバみそおにぎり するめ・麦茶	タラ・チーズ・さつまいも・豆腐・サバ・するめ	枝豆・白菜・パセリ・小松菜・人参・切干大根・しいたけ・いよかん	米・黒米・じゃがいも	501 5.9	22.2 1.3	401 4.7	17.8 1.0
27	金	あけぼのごはん・コンソメスープ からあげ・花野菜サラダ・バナナ	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	ごま・鶏肉・卵・煮干し	人参・キャベツ・玉ねぎ・生姜・ブロッコリー・カリフラワー・コーン・バナナ・りんご	米・片栗粉・マヨネーズ・薄力粉・生クリーム	578 20.5	16.6 1.4	462 16.4	13.3 1.1
28	土	かおりごはん・ポトフ ゆでたまご・りんご	たまりせんべい 煮干し・麦茶	ウインナー・卵・煮干し	大葉・人参・玉ねぎ・りんご	米・じゃがいも・たまりせんべい	371 9.1	10.9 1.8	297 7.3	8.7 1.4
29	日	♪休園♪								
30	月	中華丼・もやしスープ チーズ・バナナ	ミックスフルーツ 煮干し・麦茶	豚肉・えび・卵・わかめ・チーズ・煮干し	白米・玉ねぎ・人参・小松菜・生姜・ブロッコリー・もやし・長ネギ・バナナ・りんご・オレンジ・キウイ	米・片栗粉・ごま油	486 11.3	19.0 1.3	389 9.0	15.2 1.0
31	火	♪愛情弁当日♪		たまりせんべい						

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳)

(1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぱんだ組に提供します。りす組には昆布・煮干しを提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪