


2015
3月

献立表



新渡戸文化子ども園

日曜日	献立名	長時間保育補食	食べ物の働き		
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる
2月	ちらし寿司・さわらの味噌焼き・菜の花のおひたし・すまし汁 ひなまつりゼリー・ひなあられ	うどん 牛乳	たまご エビ でんぶ さくらみそ 削り節 豆腐 ゼラチン 寒天 牛乳	米 砂糖 花魁	にんじん さやえんどう 菜の花 こまつな ほうれんそう うれんこん かんぴょう 椎茸 しょうが もやし しめじ ねぎ ちりこ
3火	☆☆☆ おたのしみバイキング給食 ☆☆☆	せんべい・バナナ 牛乳			
4水	<おやつ> 手作りクッキー <給食> ご飯・つくね焼き・じゃが芋のきんぴら・かき玉汁・デコボン	きな粉揚げパン 牛乳	豆腐 鶏肉 たまご ゼラチン 豆腐 寒天 牛乳	クッキー 米 ハン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油 ごまごま油	にんじん さやえんどう ちんゲンツァイ れんこん しょうが ねぎ ごぼう だいこん 椎茸 デコボン
5木	五目うどん・キャベツとじゃこのごまドレサラダ・いちご蒸しパン・牛乳	おにぎり 牛乳	鶏肉 油揚げ さつまいも たまご 牛乳 じゃこ 生クリーム	うどん 砂糖 薄力粉 片栗粉 サラダ油 ごまごま油 パター	にんじん こまつな ごぼう ちんゲンツァイ れんこん しょうが もやし じゃが芋 玉葱 りんご いちご
6金	ご飯・かじきと大豆の甘辛揚げ・ほうれん草のごま和え 沢煮椀・抹茶ミルクゼリー	オレンジケーキ 牛乳	かじき 大豆 豚肉 ゼラチン 寒天 牛乳	米 片栗粉 砂糖 黒砂糖 揚げ油 ごま	ほうれん草 うれんこん しょうが もやし ごぼう だいこん 椎茸 ねぎ
9月	園長先生と一緒に作るお給食 第2弾! 園長先生のご自慢料理は!? ひと味違う特製とり肉のから揚げ・新渡戸味噌を使ったみそ汁 ゆかりごはん・おひたし・豆乳プリン	シリアルバー 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ ゼラチン 豆腐 寒天 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油	ゆかり ちんゲンツァイ にんじん こまつな しょうが もやし だいこん ねぎ
10火	わかめご飯・ぶりの照り焼き・ひじきの煮物・けんちん汁・みかん	大学芋 牛乳	ぶり 油揚げ 豆腐 わかめ ひじき	米 砂糖 しらたき じゃがいも こんにゃく サラダ油 ごま油	にんじん さやえんどう こまつな しょうが こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ みかん
11水	<おやつ> きな粉クリームサンド <給食> じゃこご飯・錦卵・じゃが芋とちくわぶの煮物 豆腐と野菜のスープ・アセロラゼリー	焼きそば 牛乳	きな粉 牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 ゼラチン じゃこ ひじき	パン 薄力粉 米 砂糖 じゃがいも 竹輪 こんにゃく ごま サラダ油	にんじん 玉葱 もやし はくさい しょうが ねぎ アセロラジュース
12木	ハンバーグカレーライス・にんじんツナサラダ いちごパフェ・牛乳 	みたらし団子 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 たまご ツナ ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 コーンフレーク 砂糖 サラダ油 パター ごま	にんじん ホールトマト にんにく しょうが 玉葱 りんご ちりこ
13金	終業礼拝 <おやつ> リンゴジュース <給食> ひじきご飯・豚肉のねぎ塩焼き・野菜の生姜しょうゆかけ 豆腐のスープ・キウイフルーツ	カステラ 牛乳	鶏肉 ひじき 豚肉 豆腐	米 砂糖 サラダ油 ごま	りんごジュース にんじん さやえんどう ねぎ にんにく ちんゲン菜 もやし しょうが 大根 ねぎ 小松菜 キウイ フルーツ

献立紹介

2月	3月3日はひな祭り、桃の節句ともいわれています。この日の給食は、1日早いひな祭りメニューです。『ちらし寿司』は、えび・たまご・さやえんどうなどの華やかな彩りが、春を感じさせてくれるため、ひな祭りの定番メニューとなっています。デザート『ひな祭りゼリー』は、いちごのピンク・牛乳の白・抹茶の緑の3色で3層のゼリーを作ります。冬が終わり春が訪れることを表現しています。お楽しみに!
3火	年に一度のお楽しみ、バイキング給食です。食べたいものを、自分で選んで食べることができるバイキング給食です。おにぎりやサンドイッチ、から揚げ、サラダ、デザートなどいろいろな料理があります。たくさんおかわりをしてみんなで楽しく食べてください。
4水	おやつは、給食室で手作りのクッキーです。給食の『つくね焼き』は、鶏ひき肉に豆腐やにんじん・れんこんなどの野菜を混ぜて作ります。豆腐が入るので、ふわふわの食感に仕上がります。しょうゆやみりんで作ったたれをかけて、ご飯と一緒に食べてください。デザート『デコボン』は柑橘類のフルーツです。果肉がやわらかくて、甘いのが特徴です。
5木	『五目うどん』は、にんじんだいこん、小松菜やかまぼこなどのたくさんの種類の具材が入ったつゆをうどんにかけて食べて下さい。五目とは、5種類という意味ではなく、たくさんの種類のことをいいます。いろいろな栄養がとれる温かいつゆと一緒にうどんもしっかり食べましょう。デザートは、旬のいちごを使った『いちご蒸しパン』です。お楽しみに!
6金	『かじきと大豆の甘辛揚げ』は、しょうがやお酒で下味を付けたかじきと、茹でた大豆に片栗粉を付けて揚げ、しょうゆや砂糖で作った甘辛のたれをからめます。ご飯がすすむ味付けです。大豆は『畑の肉』と言われ、たんぱく質を多く含み、栄養がたっぷりです。食べると、からだのもととなる筋肉や血液、皮膚、髪の毛になります。
9月	鈴木園長先生が再び給食室に登場です! 11月には、園長先生のふるさとの味である芋煮を作りました。とても大人気でどのクラスもからっぽになりましたね。さすが園長先生! という事で再びの登場をお願いいたしました。今回は、園長先生のご自慢料理という事で、一味違う特製から揚げと、年長組さんと作った新渡戸味噌を使ったみそ汁を作ります。味噌汁の具材は、園長先生に決めていただきました。大根やじゃが芋、油揚げ、そして春が旬の菜の花が入ります。給食室で園長先生が腕を振るう様子をぜひ見に来て下さい。お楽しみに!
10火	脂がたっぷり乗った『ぶり』は、DHAやEPAという栄養が多く含まれています。DHAやEPAは頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにする働きがあります。特に皮や、骨の近くの血合いの部分にはたくさんの栄養があります。積極的に食べるようにしましょう。煮物に入るひじきは、カルシウムが牛乳の1.2倍と豊富に含まれています。他にも、食物繊維はごぼうの7倍、鉄分もレバーの6倍と栄養たっぷりです。
11水	おやつは、『きな粉クリームサンド』です。きな粉・牛乳・小麦粉などで作ったきなこクリームを食パンでサンドします。給食の『じゃこご飯』に入るじゃこには、カルシウムが多く、歯や骨を丈夫にしてくれます。『錦卵』は、たまごに鶏ひき肉やにんじん、ひじきなどのいろいろなよい食材を混ぜて焼きます。たまごは食べ物の王様といわれている食品です。たんぱく質のほか、ビタミンなども多く含まれています。しっかり食べましょう。
12木	大人気メニューの『カレーライス』と『ハンバーグ』を組み合わせた『ハンバーグカレー』です。ルーから手作りするカレーとジューシーなハンバーグの相性は抜群です。ご飯と一緒にたくさん食べて下さい。サラダも大人気の『にんじんツナサラダ』です。このサラダで、にんじんが食べられるようになったというお友達も多いのではないのでしょうか。こころを込めて作ります。みんなで仲良く食べましょう!!
13金	終業礼拝の後、リンゴジュースをお出しします。給食は、ビタミンB1が多く含まれている豚肉に塩たれをかけます。ビタミンB1は、からだを疲れにくくしたり、エネルギーを作る助けをします。よくかんでしっかり食べましょう。

栄養士 鮑子奈緒美 新澤結加

まだまだ寒い日が続きますが、季節は冬から春へと変わりつつあります。3月は、春の食材も登場します。そして9日には再び園長先生と一緒に給食を作ります。お楽しみに! 今の保育室で過ごす時間も少なくなってきました。給食室の窓から聞こえる『今日のお給食はなに?』『今日の給食おいしかった』などのみんなからの声や、おいしそうに給食を食べる姿を励みに、1年間給食を作ってまいりました。今年度の給食は、和食を多く取り入れ、毎月19日の食育の日には『まごわやさしい給食』を実施してまいりました。子どもたちを見ていると、去年の春よりも、食について興味をもってきているようで、とてもうれしく思います。4月には進級・進学が待っています。子どもたちの成長に欠かすことのできない食事と楽しく向き合い、これからも元気に過ごしてください。