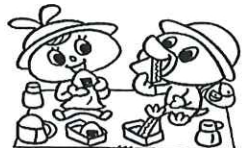




# きゅうしょくだより



## 旬の食べ物

ねぎ・さつま芋・かぶ・カリフラワー  
 ほうれん草・小松菜  
 りんご・かき      さんま・さば

3歳以上児 エネルギー 566Kcal  
 塩分 2.0g  
 3歳未満児 エネルギー 484Kcal  
 塩分 1.7g

# 2023

たんぽぽ保育園

| 日曜日 | 曜日 | 主食     | 主菜                            | 副菜  | 汁   | おやつ   |
|-----|----|--------|-------------------------------|---|---|---|
| 1   | 水  | ごはん    | あつあげのからあげ                     | じゃがいもの<br>おかかにか<br>じゃが芋 鯉節 醤油 出汁          | はるさめとこまつなのみそ<br>する<br>春雨 小松菜 出汁 味噌              | みかんむしぼん<br>ぎゅうにゅう りんご<br>小麦粉 ミカンジュース みかん<br>缶 三温糖 ベーキングパウ<br>ダー 油 |
| 2   | 木  | ごはん    | 厚揚げ 醤油 生姜 にんにく 酒<br>みりん 片栗粉 油 | ほうれんそうと<br>こーんのソテー<br>ほうれん草 コーン 醤油 油<br>塩 | はりはりさらだ<br>切干大根 人参 きゅうり 春雨<br>ごま油 酢 醤油 三温糖      | わかめともやしの<br>すーぶ<br>わかめ もやし 出汁 塩                                   |
| 17  | 金  | ごはん    | さんまのかばやき                      | ひじきとだいずのもの<br>ひじき 大豆 人参 出汁 醤油<br>三温糖      | ほうれんそうとみずなのナ<br>ムル<br>ほうれん草 水菜 もやし ごま<br>油 塩 醤油 | かぶとあぶらあげのみそ<br>する<br>かぶ 油揚げ 出汁 味噌                                 |
| 4   | 土  | まーぼーどん | さけのちゃんちゃんやき                   | わかめとつなのすのもの<br>きゅうり ツナ わかめ 三温糖<br>醤油 酢 塩  | かぼちゃのごまに<br>えのき しめじ 玉ねぎ しお 醤<br>油 出汁            | ちんげんさいと<br>こーんのすーぶ<br>チンゲン菜 コーン 出汁 塩                              |
| 6   | 月  | ごはん    | さけのちゃんちゃんやき                   | わかめとつなのすのもの<br>きゅうり ツナ わかめ 三温糖<br>醤油 酢 塩  | かぼちゃ ごま<br>えのき しめじ 玉ねぎ しお 醤<br>油 出汁             | ごましおにぎり<br>りんご<br>米 塩 ごま  |
| 7   | 火  | ごはん    | さけのちゃんちゃんやき                   | わかめとつなのすのもの<br>きゅうり ツナ わかめ 三温糖<br>醤油 酢 塩  | かぼちゃ ごま<br>えのき しめじ 玉ねぎ しお 醤<br>油 出汁             | こくとうわらびもち<br>ぎゅうにゅう りんご<br>黒糖 片栗粉 水 きな粉 三温<br>糖                   |

| 日曜日 | 曜日 | 主食  | 主菜       | 副菜  | 汁                                      | おやつ  |
|-----|----|-----|----------|---|--|--|
| 8   | 水  | ごはん | かれないのにつけ | れんこんとちんげんさい<br>のそてー<br>蓮根 チンゲン菜 コーン 油<br>醤油 三温糖 | だいこんさらだ<br>大根 きゅうり 人参 ツナ 酢<br>醤油 油 三温糖 | けんちんじる<br>ごぼう 人参 ねぎ さつま芋<br>豆腐 みそ  |
| 9   | 木  | ごはん | かれないのにつけ | れんこんとちんげんさい<br>のそてー<br>蓮根 チンゲン菜 コーン 油<br>醤油 三温糖 | だいこんさらだ<br>大根 きゅうり 人参 ツナ 酢<br>醤油 油 三温糖 | ふらいどぼと<br>ぎゅうにゅう りんご<br>じゃが芋 片栗粉 油 塩 青の<br>り                                     |
| 10  | 金  | ごはん | かれないのにつけ | れんこんとちんげんさい<br>のそてー<br>蓮根 チンゲン菜 コーン 油<br>醤油 三温糖 | だいこんさらだ<br>大根 きゅうり 人参 ツナ 酢<br>醤油 油 三温糖 | ごはんびざ<br>かき<br>こめ ベーコン ピーマン マヨ<br>ネーズ チーズ 塩                                      |
| 11  | 土  | ごはん | かれないのにつけ | れんこんとちんげんさい<br>のそてー<br>蓮根 チンゲン菜 コーン 油<br>醤油 三温糖 | だいこんさらだ<br>大根 きゅうり 人参 ツナ 酢<br>醤油 油 三温糖 | カレーピラフ<br>/ピーチラッシー<br>こめ 油 カレー粉 豚ひき肉<br>人参 玉ねぎ ピーマン 塩 醤<br>油/ぎゅうにゅう ヨーグルト 桃<br>缶 |
| 13  | 月  | ごはん | かれないのにつけ | れんこんとちんげんさい<br>のそてー<br>蓮根 チンゲン菜 コーン 油<br>醤油 三温糖 | だいこんさらだ<br>大根 きゅうり 人参 ツナ 酢<br>醤油 油 三温糖 | だいがいもふうに<br>りんご<br>さつま芋 醤油 三温糖 ごま<br>油   |
| 14  | 火  | ごはん | かれないのにつけ | れんこんとちんげんさい<br>のそてー<br>蓮根 チンゲン菜 コーン 油<br>醤油 三温糖 | だいこんさらだ<br>大根 きゅうり 人参 ツナ 酢<br>醤油 油 三温糖 | ちーずとーすと<br>ぎゅうにゅう かき<br>食パン ちーず  |
| 15  | 水  | ごはん | かれないのにつけ | れんこんとちんげんさい<br>のそてー<br>蓮根 チンゲン菜 コーン 油<br>醤油 三温糖 | だいこんさらだ<br>大根 きゅうり 人参 ツナ 酢<br>醤油 油 三温糖 | はくさいとぶたにくの<br>すーぶ<br>白菜 豚肉 塩 醤油 出汁<br>りん 出汁                                      |

★食材の仕入れによって、メニューを変更することもあります。  
 ★マーゲリンは、全員ノンエッグマーゲリンを使用します。 ★マーガリンは乳が入っていないものを使用します。  
 ★うさぎ組はおやつに牛乳を週に2回(月・金)飲みます。 するめ(2・16・30日)→野菜スティックに変更します。  
 ★うさぎ・こあら組は朝おやつ(豆乳)を飲みます。 ☆こあら組 15日は遠足のため、メニューを変更します(給食室のお弁当)

### 保育園で使っている

## 漆器

保育園では汁椀として漆器を使用しています。

漆の木の樹液を塗装や接着剤として古くから使用されてきました。漆器は耐水性・防虫性・防腐性に優れています。

当然、落とすと割れてしましますが、割れたり欠けたりした時は購入したお店(秋田県湯沢市の漆器発祥の町、川連町にあります)で修理してくれます。

“割らないように大切に扱って欲しい”という思いを込め、割れてしまっても修理してまた使え、資源を無駄にしないということも、子ども達に伝えていきたいと思ひます。



### ☆食育紹介☆

こあら組さんでおやつ**焼きそば**を作りました!

子ども達にきゃべつちぎり・しめじ割きをお願いして、その後、ホットプレートでじゅうじゅう・・・途中で**“味見”**をしてもらうと「おかわり!」なんて声も。

ソースの良い匂いがして、「いただきます!」出来立てあつあつの焼きそばを夢中でほお張り、普段野菜が苦手な子も「おいし〜」と食べていました。

自分たちでお手伝いをして、その場で食べるおやつは格別の味になったようです。



## 和食の日



ユネスコ無形文化遺産にも登録された「和食」は、海外でも注目されています。たんぽぽ保育園でも、給食では和食を基本に献立を作っています。

### 「和食」とは?

日本は湿度が高いので、**発酵食品**がたくさんあります。日本のまろやかな水が昆布やかつおの**旨味**を引き出し、『**出汁**』をベースとして料理を作っています。

献立は『**一汁三菜**』が基本です。(ごはん・汁物・3つのおかず(主菜、副菜、副々菜))比較的**低カロリー**で野菜が多く、**ビタミンやミネラル、食物繊維**がたっぷり健康的です。

日本の文化でもある和食を大切に、季節に応じた『旬』の食べ物を取り入れた給食を作りたいと思ひます。

