

# 給食だより

令和2年3月号 エンジェル保育園 水谷 潮美・柴崎 才陽子

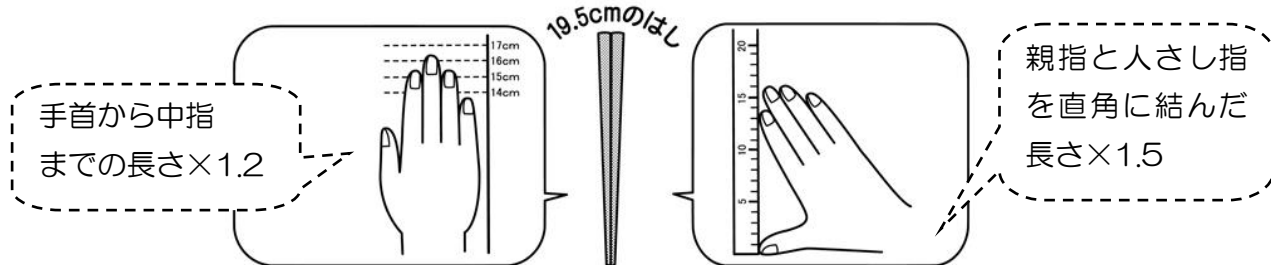
今年度も残すところわずかとなりました。いろいろな経験をしたこどもたちは1年前とは見違えるほどに心も体も大きくなりました。そして、すかい組さんはいよいよ卒園を迎えます。今月はすかい組さんからのリクエストが盛り込まれたメニューもあるので、残りわずかな給食の時間をみんなで楽しく過ごしてもらえよう厨房一同も尽力いたします。

## はしを上手に使おう

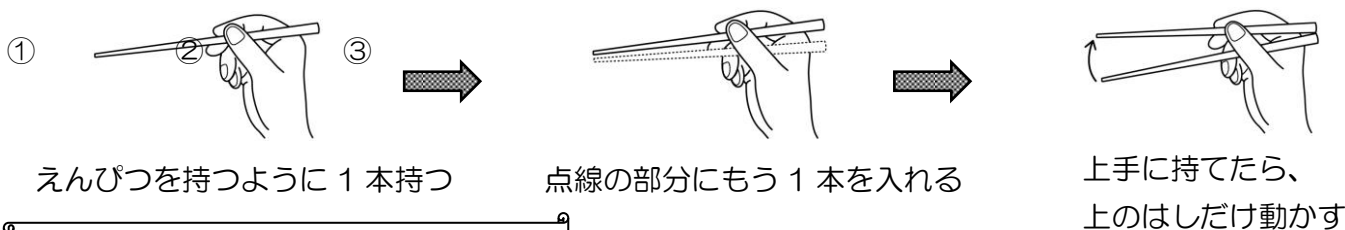
子どもの食事は、手づかみ食べから始まり、スプーンやフォークを経て、はしを使えるようになっていきます。はしを上手に使うと、さまざまな動作ができ、スムーズに食事ができます。

### はしの選び方

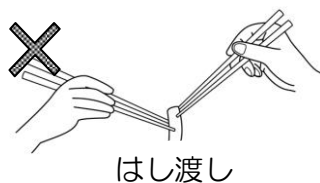
はしは長すぎても短すぎても使いにくいので、自分の手に合ったはしを選ぶとよいでしょう。



### 確認しよう！はしの持ちかた



### 知っていますか？はしづかいのタフー



子どもに上手なはしの持ち方やマナーを伝えながら、大人も一緒に確認してみるとよいですね。

### 2月の人気献立 炊き込みご飯

【材 料】(幼児4人分)

米	180g	干し椎茸	4g
水	200ml	さやいんげん	20g
鶏肉	80g	酒	2g
焼くわ	40g	みりん	8g
油揚	20g	醤油	20g
人参	90g	だしの素	5g

【作り方】

- ① 鶏肉は細かく切る。焼くわは半月切り、人参はいちょう切り、さやいんげんは小口切り、干し椎茸は戻して細かく切る。
- ② 油揚は細切りにして油抜きしておく。
- ③ お米をといて、浸漬する。
- ④ 調味料と具材を入れ炊き込む



日(曜日)	献立	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
2.16.30(月)	ごはん		米	
	ビーフソテー	鶏肉	ビーフン、油	玉ねぎ、人参、ピーマン
	スープ (おやつ)2日 ひなあられ、牛乳	豆腐 牛乳	豆腐 ひなあられ	えのき茸、ねぎ
	16.30日 マヨコーンパン、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、マヨネーズ	コーン缶
3(火)	ごはん		米	
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	片栗粉、油	
	ゆかりあえ パン缶			キャベツ、人参、もやし パン缶
	(おやつ)ラスク、牛乳	牛乳	食パン、砂糖、バター	
4(水) 27(金)	カレーライス	豚肉	米、じゃが芋	人参、玉ねぎ、グリーンピース
	ブロッコリーのごまあえ		すりごま	ブロッコリー
	(おやつ)4日 レーズンパン、牛乳	牛乳	レーズンパン	
	27日 ぶどうゼリー、牛乳	ゼラチン、牛乳	ぶどうジュース	
5(木)	パン		パン	
	ミートボールのシチュー	豚挽肉	片栗粉、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ
	じゃこ炒め	しらす干し		ほうれん草
	(おやつ)焼きそば、牛乳	豚肉	中華麺	人参、もやし、キャベツ
6(金)	ごはん		米	
	チキンカツ	鶏肉	小麦粉、パン粉、油	
	おひたし	花かつお		キャベツ、人参、もやし
	(おやつ)ぶどうゼリー、牛乳	ゼラチン、牛乳	ぶどうジュース	
7.28(土)	スープそば	豚肉	中華麺、油、片栗粉	人参、もやし、チンゲン菜、ねぎ
	チーズ	チーズ		
	(おやつ)みかんとおせんべい、牛乳	牛乳	おせんべい	みかん
9.23(月)	ごはん		米	
	生揚げと豚肉の味噌炒め	生揚げ、豚肉、赤みそ	油、砂糖	人参、キャベツ、玉ねぎ、エリンギ
	昆布あえ	塩昆布		ほうれん草、人参、もやし
	(おやつ)ヨーグルトとおせんべい	ヨーグルト	おせんべい	
10.24(火)	ごはん		米	
	三平汁	鮭、豆腐、白みそ		人参、大根、白菜、ねぎ
	酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり、みかん缶
	(おやつ)バナナ蒸しパン、牛乳	豆乳	ホットケーキミックス	バナナ
11.25(水)	すき煮丼	豚肉	米、角心、しらたき、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、白菜
	南瓜煮付			南瓜
	(おやつ)フルーツミックス、牛乳	牛乳		みかん缶、黄桃缶、パン缶
12.26(木)	パン		パン	
	カリフラワーのクリームシチュー	鶏肉、スキムミルク	じゃが芋、砂糖	カリフラワー、人参、玉ねぎ
	海藻サラダ	わかめ		キュウリ、コーン缶
	(おやつ)しらすごはん、牛乳	しらす干し、わかめ、牛乳	米、いりごま	
13(金) 誕生日会	ちらし寿司	マグロ缶、しらす干し、卵、刻みのり	米、砂糖、油	人参、かんぴょう、干しいたけ、きゅうり
	すまし汁	豆腐、わかめ		みつば
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	(おやつ)カステラケーキ、牛乳	生クリーム、牛乳	カステラ	
14(土)	五目きしめん	油揚げ	干きしめん	人参、ほうれん草、ねぎ、しめじ
	(おやつ)チーズとおせんべい	チーズ、牛乳	おせんべい	
17.31(火)	ごはん		米	
	さわらの煮付け	さわら	砂糖	しょうが
	マカロニサラダ		マカロニ、マヨネーズ	人参、きゅうり
	(おやつ)フライドポテト、牛乳	牛乳	じゃが芋、油	
18(水) おわかれ会	夏野菜カレー	豚ひき肉	米	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、しょうが、にんにく
	酢の物	わかめ、春雨		きゅうり、みかん缶
	(おやつ)ハートパイ、牛乳	牛乳	パイシート、砂糖	
19(木)	ごはん		米	
	ひじきとじゃが芋の煮物	豚肉、ひじき	じゃが芋、油、砂糖	玉ねぎ、人参、さやいんげん
	みそ汁	油揚げ、赤みそ		白菜、ねぎ
	(おやつ)スティックパン、牛乳	牛乳	スティックパン	

★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えしたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。



# 3月の献立

日(曜日)	献立	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
2.16.30(月)	ごはん ビーフソテー スープ (おやつ)2日 ひなあられ、牛乳 16.30日 マヨコーンパン、牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳 牛乳	米 ビーフン、油 ひなあられ ホットケーキミックス、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン えのき草、ねぎ コーン缶
3(火)	ごはん わかさぎのから揚げ ゆかりあえ パン缶 (おやつ)ラスク、牛乳	わかさぎ 牛乳	米 片栗粉、油 食パン、砂糖、バター	キャベツ、人参、もやし パン缶
4(水).27(金)	カレーライス ブロッコリーのごまあえ (おやつ)4日 レーズンパン、牛乳 27日 ぶどうゼリー、牛乳	豚肉 牛乳 ゼラチン、牛乳	米、じゃが芋 すりごま レーズンパン ぶどうジュース	人参、玉ねぎ、グリーンピース ブロッコリー
5(木)	パン ミートボールのシチュー じゃこ炒め (おやつ)焼きそば、牛乳	豚挽肉 しらす干し 豚肉	パン 片栗粉、じゃが芋、油 中華麺	人参、玉ねぎ ほうれん草 人参、もやし、キャベツ
6(金)	ごはん チキンカツ おひたし (おやつ)ぶどうゼリー、牛乳	鶏肉 花かつお ゼラチン、牛乳	米 小麦粉、パン粉、油 ぶどうジュース	キャベツ、人参、もやし
7.28(土)	スープそば チーズ (おやつ)みかんとおせんべい、牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	中華麺、油、片栗粉 おせんべい	人参、もやし、チンゲン菜、ねぎ みかん
9.23(月)	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 昆布あえ (おやつ)ヨーグルトとおせんべい	生揚げ、豚肉、赤みそ 塩昆布 ヨーグルト	米 油、砂糖 おせんべい	人参、キャベツ、玉ねぎ、エリンギ ほうれん草、人参、もやし
10.24(火)	ごはん 三平汁 酢の物 (おやつ)バナナ蒸しパン、牛乳	鮭、豆腐、白みそ わかめ 豆乳	米 砂糖 ホットケーキミックス	人参、大根、白菜、ねぎ きゅうり、みかん缶 バナナ
11.25(水)	すき焼き 南瓜煮付 (おやつ)フルーツミックス、牛乳	豚肉 牛乳	米、角心、しらたき、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、白菜 南瓜 みかん缶、黄桃缶、パン缶
12(木) お別れ遠足	おにぎり アンパンマンポテト ウインナー (おやつ)しらすごはん、牛乳	ウインナー しらす、わかめ、牛乳	米 アンパンマンポテト 米、いりごま	菜めし
13(金) 誕生日会	ちらし寿司 すまし汁 ヨーグルト (おやつ)カステラケーキ、牛乳	マグロ缶、しらす干し、卵、刻みのり 豆腐、わかめ ヨーグルト 生クリーム、牛乳	米、砂糖、油 カステラ	人参、かんぴょう、干しいたけ、きゅうり みつば
14(土)	五目きしめん (おやつ)チーズとおせんべい	油揚げ チーズ、牛乳	干しきしめん おせんべい	人参、ほうれん草、ねぎ、しめじ
17.31(火)	ごはん さわらの煮付け マカロニサラダ (おやつ)フライドポテト、牛乳	さわら 牛乳	米 砂糖 マカロニ、マヨネーズ じゃが芋、油	しょうが 人参、きゅうり
18(水) おわかれ会	夏野菜カレー 酢の物 (おやつ)ハートパイ、牛乳	豚ひき肉 わかめ、春雨 牛乳	米 パイシート、砂糖	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、しょうが、にんにく きゅうり、みかん缶
19(木)	ごはん ひじきとじゃが芋の煮物 みそ汁 (おやつ)スティックパン、牛乳	豚肉、ひじき 油揚げ、赤みそ 牛乳	米 じゃが芋、油、砂糖 スティックパン	玉ねぎ、人参、さやいんげん 白菜、ねぎ

★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えしたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。





# 3月の献立

日(曜日)	献立	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
2.16.30(月)	ごはん		米	
	ビーフソテー	鶏肉	ビーフン、油	玉ねぎ、人参、ピーマン
	スープ	豆腐		えのき茸、ねぎ
	(おやつ)2日 おこしもの、牛乳 16.30日 マヨコーンパン、牛乳	牛乳 牛乳	上新粉 ホットケーキミックス、マヨネーズ	りんご コーン缶
3(火)	ごはん		米	
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	片栗粉、油	
	ゆかりあえ (おやつ)ラスク、牛乳	牛乳	食パン、砂糖、バター	キャベツ、人参、もやし、ゆかり
4(水) お別れ遠足	おにぎり		米	ゆかり、菜めし
	アンパンマンポテト		アンパンマンポテト	
	ウイナー (おやつ) レーズンパン、牛乳	ウイニー 牛乳	レーズンパン	
5(木)	パン		パン	
	ミートボールのシチュー	豚挽肉	片栗粉、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ
	じゃこ炒め (おやつ)焼きそば、牛乳	しらす干し 豚肉		ほうれん草 人参、もやし、キャベツ
6(金)	ごはん		米	
	チキンカツ	鶏肉	小麦粉、パン粉、油	
	おひたし (おやつ)ぶどうゼリー、牛乳	花かつお ゼラチン、牛乳		キャベツ、人参、もやし ぶどうジュース
7.28(土)	スープそば	豚肉	中華麺、油、片栗粉	人参、もやし、チンゲン菜、ねぎ
	チーズ	チーズ		
	(おやつ)みかんとおせんべい、牛乳	牛乳	おせんべい	みかん
9.23(月)	ごはん		米	
	生揚げと豚肉の味噌炒め	生揚げ、豚肉、赤みそ	油、砂糖	人参、キャベツ、玉ねぎ、エリンギ
	昆布あえ (おやつ)ヨーグルトとおせんべい	塩昆布 ヨーグルト		ほうれん草、人参、もやし おせんべい
10.24(火)	ごはん		米	
	三平汁	鮭、豆腐、白みそ		人参、大根、白菜、ねぎ
	酢の物 (おやつ)バナナ蒸しパン、牛乳	わかめ 豆乳	砂糖 ホットケーキミックス	きゅうり、みかん缶 バナナ
11.25(水)	すき煮丼	豚肉	米、角心、しらたき、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、白菜
	南瓜煮付			南瓜
	(おやつ)フルーツミックス、牛乳	牛乳		みかん缶、黄桃缶、パイ缶
12.26(木)	パン		パン	
	カリフラワーのクリームシチュー	鶏肉、スキムミルク	じゃが芋、砂糖	カリフラワー、人参、玉ねぎ
	海藻サラダ (おやつ)しらすごはん、牛乳	わかめ しらす干し、わかめ、牛乳		きゅうり、コーン缶 米、いりごま
27(金)	カレーライス	豚肉	米、じゃが芋	人参、玉ねぎ、グリーンピース
	ブロッコリーのごまあえ		すりごま	ブロッコリー
	(おやつ)4日、牛乳 27日 ぶどうゼリー、牛乳	牛乳 ゼラチン、牛乳	ひなまつり ぶどうジュース	
13(金) 誕生日会	ちらし寿司	マグロ缶、しらす干し、卵、刻みのり	米、砂糖、油	人参、かんぴょう、干しいたけ、きゅうり
	すまし汁	豆腐、わかめ		みつば
	ヨーグルト (おやつ)カステラケーキ、牛乳	ヨーグルト 生クリーム、牛乳		
14(土)	五目きしめん	油揚げ	干きしめん	人参、ほうれん草、ねぎ、しめじ
	(おやつ)チーズとおせんべい	チーズ、牛乳	おせんべい	
17.31(火)	ごはん		米	
	さわらの煮付け	さわら	砂糖	しょうが
	マカロニサラダ (おやつ)フライドポテト、牛乳	牛乳	マカロニ、マヨネーズ	人参、きゅうり じゃが芋、油
18(水) おわかれ会	夏野菜カレー	豚ひき肉	米	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、しょうが、にんにく
	酢の物	わかめ、春雨		きゅうり、みかん缶
	(おやつ)ハートパイ、牛乳	牛乳	パイシート、砂糖	
19(木)	ごはん		米	
	ひじきとじゃが芋の煮物	豚肉、ひじき	じゃが芋、油、砂糖	玉ねぎ、人参、さやいんげん
	みそ汁 (おやつ)スティックパン、牛乳	油揚げ、赤みそ 牛乳		白菜、ねぎ スティックパン

★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えしたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

