

3月 給食だより

門司保育所みどり園



桜のつぼみがほころぶ季節になり、今年度も残り1ヶ月となりました。クラスでの給食も、残りわずか。これまでに以上に楽しい食事時間となるようお願いながら、給食を提供していきたいと思えます。

家族そろって食事をする時間を

ご家庭で、家族そろって食卓を囲む機会とはどれくらいありますか？毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。また、食事のマナーが自然と身に付いたり、親子のコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤



食」をしていると、食事のマナーがおそろかになつたり、ながら食べになつたりしがちです。家族での食事の時間を振り返り、家族で美味しさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

“ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われていいます。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。

毎食、同じ量をしっかり！ 炭水化物

炭水化物は、ごはん、パン、麺類などの穀類をはじめ、いも類、果物、砂糖などにも含まれる栄養素で、その成分は、糖質と食物繊維におおきく分類されます。体への消化吸収が早く、即効性があるエネルギー源なので、三大栄養素の中でも、最も摂取量を必要とします。成長期の子どもに炭水化物が不足すると、体力や免疫力、体重の低下につながるため、毎食同じ量をしっかりと食べることが大切です。パンに比べてごはんの方が消化吸収が緩やかで、腹持ちもよいので、朝食にはごはん食がおすすめです。

みどり園のホットケーキ



ふっくら ふんわり
おいしい甘さの
ホットケーキです。

〈分量〉

小麦粉	100
ベーキングパウダー	2.5g
スキムミルク	25g
卵	1個
砂糖	大さじ2強
水	80cc
バター	10g
サラダ油	適量

〈作り方〉

- ①バターは溶かして人肌程度まで冷ましておく。
 - ②小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - ③粉麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - ④ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
 - ⑤水、スキムミルクも加えてよく混ぜる。
 - ⑥④に②を加えさつくりと混ぜ合わせたら、①を加えツヤがでるように混ぜる。
 - ⑦サラダ油をひいたフライパンに生地を流し入れ、両面が焼けたら完成☆
- ※園では、鉄板に生地を流し入れ、170℃のオーブンで12分焼いて完成です。



ぴかぴか組 リクエスト給食

毎年3月の給食には、ぴかぴか組さんからのリクエストメニューをたくさん取り入れています。今年度も、1月末にアンケートを行いました。「保育園でもう一度食べたい給食やおやつを教えてください」と聞かけると、笑顔で「カレー！」「シチュー！」と答える子ども達や、じっくり真剣に時間をかけて考え、「はるさめがたくさん はいったおかず！」「だいこんのよこにある さかな！」など、子ども達ならではの表現で大好きな献立を教えてくださいました。今年度はおやつのリクエストもたくさんありました。「きいろい むしパン！」とのリクエストには、担任・クラスのみんな・調理担当者が毎日頭をひねりながら、解説に4日ほどかかりました。その正体はホットケーキ！！園のホットケーキは、小麦粉を使った素朴な甘味を大切にしましたものです。みどり園での給食が楽しい思い出になるよう、最後の1ヶ月も一生懸命給食作りに励みます！！

日	未満児	全 児		材 料 (分 類 : 六つ基礎食品)							
		主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (★は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
						1	2	3	4	5	6
1	火	ごはん	魚の香味揚げ トマト・スナップエンドウ コーンスープ	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚	牛乳 おやついりこ	トマト ｽﾌﾞｱﾞﾝﾄﾞﾙ パセリ	生姜 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・おかき	サラダ油
2	水	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 マドレーヌ	厚揚げ 豚肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ ｷﾞﾗﾝﾍﾞｰｽ・葱	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾟの素 酢・片栗粉・春雨 マドレーヌ	サラダ油 ごま油
3	木	誕生	鮭ちらし寿司・鶏のから揚げ ブロッコリー・鮭のすまし汁 オレンジ・カルピス	牛乳	飲むヨーグルト あられ	鮭 鶏 卵 肉	牛乳・出し昆布・カルピス 白干し・干若布 煮干し・鮎むぎの粉	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参	胡瓜・生姜・ｷﾝｼﾞ 葱	米・酢・砂糖・片栗粉 上新粉・醤油・手巻麩 あられ	白ごま サラダ油
4	金	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 ＊ピザトースト	豚肉 かまぼこ 貴粉	牛乳・干若布 ウインナー ピザチーズ	人参 さやいんげん ﾋﾞｰﾏﾝ	白菜・玉葱・えのき たけのこ・干椎茸 ｽｲｰﾄｺｰﾝ・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 ｽｰﾌﾟの素 食パン・ケチャップ	サラダ油 ごま油
5	土	ごはん	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・味噌	牛乳 煮干し	人参	玉葱・ｷﾞﾗﾝﾍﾞｰｽ ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ・なめこ 葱	米・砂糖・醤油 クッキー	サラダ油
7	月	ごはん	カレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 ＊ホットケーキ	牛肉 かニ風味かまぼこ 卵	牛乳 ｽｷﾞﾐﾈｯﾄ	人参	玉葱・ｽｲｰﾄｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ 胡瓜	米・じゃがいも・ｶﾙﾋﾞ ｽｰﾌﾟの素・酢・砂糖 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	サラダ油 バター
8	火	ごはん	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 鮭のすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	米・山芋・片栗粉・醤油 砂糖・酢・白玉ふ・ｸﾞﾗｯﾀ	サラダ油
9	水	ごはん	れんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 メロンパン	鶏ひき肉 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	れんこん 胡瓜 玉葱	米・片栗粉 メロンパン パン粉	油
10	★	木	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 ＊塩昆布おにぎり	合挽肉	牛乳 粉チーズ 塩昆布	人参 パセリ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	ｽﾊﾞゲｯﾃﾞｰ・ｷｯﾊﾟ ｸｽﾀｰｰｽ・ｽｰﾌﾟの素 米	マーガリン サラダ油 ごま油
11	金	パン	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	鶏肉	牛乳 干若布 おやつ昆布	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ﾄﾏﾄ水煮缶 人参	にんにく・ｷﾞﾗﾝﾍﾞｰｽ しめじ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ 玉葱・葱	サラダ油
12	★	土	あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・せんべい	サラダ油
14	月	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 ｽｰﾌﾟの素 丸ボーロ	サラダ油 ごま油
15	火	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 ＊フルーツパンチ	鶏肉 ロースハム	牛乳 ｽｷﾞﾐﾈｯﾄ	南瓜 人参 パセリ	玉葱・ﾏｯｼﾞｬｰﾙｰﾑ缶 胡瓜・みかん缶・バナナ ﾊﾞｲﾝ缶・白桃缶	ﾋﾞｰﾏﾝ・ｽｰﾌﾟの素・小麦粉 マカロニ	サラダ油 バター マヨネーズ
16	水	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	プリン	鶏ひき肉 豆腐 赤味噌	牛乳	人参	玉葱・たけのこ 胡瓜・葱 生姜・レモン汁	米・砂糖・醤油 酢・片栗粉・酒 ケチャップ・プリン	サラダ油 ごま油
17	木	ごはん	すり身団子入りみそ汁 卵の花の炒り煮	牛乳	牛乳 ＊チーズスティック	白身魚すり身・味噌 豆腐・鶏ひき肉 おから・卵・鰹節	牛乳・出し昆布 (卵)チーズスティック	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖	サラダ油
18	金	パン	春雨とちりめん油炒め えのきだけスープ	牛乳	牛乳 バナナ	豚肉 しらす干し	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・ｷﾞﾗﾝﾍﾞｰｽ えのき茸・葱 バナナ	パン・酒・醤油 春雨 ｽｰﾌﾟの素	サラダ油
22	火	ごはん	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	合挽肉 まぐろ油漬 豆腐	牛乳 ｽｷﾞﾐﾈｯﾄ ピザチーズ	人参	玉葱・ｽｲｰﾄｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ・ｷﾞﾗﾝﾍﾞｰｽ 胡瓜	米・じゃがいも・ｶﾙﾋﾞ ｽｰﾌﾟの素・酢・砂糖 ｷｯｸｰｷｯｸｽ	サラダ油
23	水	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳	牛乳 オレンジ	鶏レバー	牛乳	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ パセリ	玉葱 ｷﾞﾗﾝﾍﾞｰｽ ｷﾝｼﾞ	米・ｸｽﾀｰｰｽ・上新粉 じゃがいも・ｷｯﾊﾟ・酒 ｽｰﾌﾟの素	ピーナッツ サラダ油
24	木	ごはん	魚の香味揚げ トマト・スナップエンドウ コーンスープ	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚	牛乳 おやついりこ	トマト ｽﾌﾞｱﾞﾝﾄﾞﾙ パセリ	生姜 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 ｽｰﾌﾟの素・おかき	サラダ油
25	金	ごはん	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 ＊じゃがバター	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・味噌	牛乳 煮干し	人参	玉葱・ｷﾞﾗﾝﾍﾞｰｽ ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ・なめこ 葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも	サラダ油 バター
26	★	土	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	ｽﾊﾞゲｯﾃﾞｰ・ｷｯﾊﾟ ｸｽﾀｰｰｽ・ｽｰﾌﾟの素 強化ｶﾙｼ- ﾋﾞｽڪｯﾄ	マーガリン サラダ油
28	月	ごはん	すり身団子入りみそ汁 卵の花の炒り煮	牛乳	牛乳 ＊カルピス寒天 (ぶどう味)	白身魚すり身・味噌 豆腐・鶏ひき肉 おから・卵・鰹節	牛乳 出し昆布 カルピス(ぶどう味)	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖 粉寒天	サラダ油
29	火	パン	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	鶏肉	牛乳 干若布 おやつ昆布	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ﾄﾏﾄ水煮缶 人参	にんにく・ｷﾞﾗﾝﾍﾞｰｽ しめじ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ 玉葱・葱	サラダ油
30	水	ごはん	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉・豆腐 油揚げ・味噌	牛乳・干ひじき 煮干し	小松菜 人参	れんこん・生姜・葱 胡瓜	米・片栗粉・醤油・砂糖 みりん・丸ボーロ	油
31	木	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 ロースハム	牛乳 ｽｷﾞﾐﾈｯﾄ	南瓜 人参 パセリ	玉葱 ﾏｯｼﾞｬｰﾙｰﾑ缶 胡瓜	ﾋﾞｰﾏﾝ・ｽｰﾌﾟの素・小麦粉 マカロニ・ビスケット	サラダ油 バター マヨネーズ

[月平均栄養価]

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼ-ﾞﾞﾑ mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A	B1	B2	C
以上児	400	15	18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	407	18.4	300	1.8	2	385	0.27	0.45	23	23
未満児	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	503	19.9	18.2	334	1.7	1.8	342	0.27	0.48	20

※平均栄養価は行事食を除く

貧血予防に！旬のあさり

あさはり、血液成分の1つである鉄分や赤血球の生成に働くビタミンB12を豊富に含むことから、貧血予防及に効果的な食材です。体の酸欠状態である貧血は、息切れや疲れやすさ、集中力の低下、食欲不振を招いたり、脳の成長に影響したりしますので積極的に献立に取り入れましょう。調理は、貝特有のうま味成分であるコハク酸を逃さないことがポイント。みそ汁、パスタソース、酒蒸し、チャウダー、炊き込みご飯、トマト煮、炒め物などが最適です。



		幼児食					
	昼食	午後おやつ *は手作り	午前	昼食		午後おやつ 7ヵ月～	
				5, 6ヵ月～	7ヵ月～		
1	魚の香味揚げ トマト・スナップエンドウ コーンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(トマト)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ コーンスープ	トマトがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
2	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 マドレーヌ	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのスープ煮	全がゆ(米20) 春雨のそぼろ煮(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スティック (人参・さつまいも)	
3	鮭ちらし寿司・麩のから揚げ ブロッコリー・麩のすまし汁 オレンジ・カルピス	飲むヨーグルト あられ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	おじや(米20・鮭・野菜) ブロッコリー・すまし汁 オレンジ	じゃがいものおやき(片栗粉) 野菜スープ	
4	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *ピザトースト	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) わかめスープ	ピザトースト (パン・野菜・ケチャップ) 野菜スープ	
5	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) とうふのすり流し(だし)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 わかめのみそ汁	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
7	カレシ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 団子入りスープ(ミンチ・豆腐・野菜) 胡瓜サラダ	ホットケーキ(野菜) 野菜サラダ	
8	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 魚のすり流し 南瓜マッシュ	全がゆ(米20) 煮魚・南瓜煮物 麩のすまし汁(野菜)	トマトがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
9	れんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 メロンパン	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参スティック・みそ汁(野菜)	メロンパンがゆ(ミルク) 野菜スープ	
10	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 *塩昆布おにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのスープ煮	スープスパゲッティ (パスタ・ミンチ・野菜) ポテトサラダ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
11	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) トマト煮(ミンチ・野菜・トマト) わかめスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ	
12	あんかけうどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	バナナがゆ(米10) 白菜トロトロ煮	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	ごはんのおやき (米20・片栗粉・野菜) すまし汁	
14	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 丸ポーチ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) わかめスープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
15	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳 *フルーツボンチ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ	全がゆ(米20) 南瓜のそぼろ煮(ミンチ) すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) マカロニサラダ(野菜・ツナ)	
16	麻婆豆腐 中華きゅうり	プリン	ミルク	5分がゆ(米10) とうふのすり流し(だし)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌・片栗) 胡瓜サラダ	焼いも すまし汁(野菜)	
17	すり身団子入りみそ汁 卵の花の炒り煮	牛乳 *チーズスティック	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の白和え	全がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(野菜) 野菜の白和え	チーズがゆ(米20・野菜) ポテトスープ	
18	春雨とちりめん油炒め えのきだけスープ	牛乳 バナナ	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのスープ煮	全がゆ(米20) 春雨のそぼろ煮(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) バナナ	
22	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 団子入りスープ(ミンチ・豆腐・野菜) 胡瓜サラダ	ホットケーキ(野菜) 野菜サラダ	
23	レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) レバーのトマト煮 キャベツスープ	野菜がゆ(米20・野菜) オレンジ	
24	魚の香味揚げ トマト・スナップエンドウ コーンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(トマト)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ コーンスープ	トマトがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
25	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳 *じゃがバター	ミルク	5分がゆ(米10) とうふのすり流し(だし)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 わかめのみそ汁	じゃがバター すまし汁(野菜)	
26	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのスープ煮	スープスパゲッティ (パスタ・ミンチ・野菜) ポテトサラダ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
28	すり身団子入りみそ汁 卵の花の炒り煮	牛乳 *カルピス寒天	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の白和え	全がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(野菜) 野菜の白和え	チーズがゆ(米20・野菜) ポテトスープ	
29	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) トマト煮(ミンチ・野菜・トマト) わかめスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ	
30	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 丸ポーチ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参スティック・みそ汁(野菜)	メロンパンがゆ(ミルク) 野菜スープ	
31	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ	全がゆ(米20) 南瓜のそぼろ煮(ミンチ) すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) マカロニサラダ(野菜・ツナ)	