

4 月 献 立 表

2022年度 苗場保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ごはん 肉じゃが ツナ和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、油揚げ、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、しらたき、葉ねぎ
2	土	ごはん 焼き魚(ほっけ) きやべつゆずポン酢和え みそ汁	ホットケーキ にぼし	米、中力粉、油、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、豆乳、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、生わかめ、コーン缶
3	日					
4	月	納豆ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 かぼちゃ煮 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、片栗粉、てんさい含蜜糖	納豆、鶏ひき肉、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、しいたけ、生わかめ、ねぎ、ごま、しょうが
5	火	押麦入りごはん 鮭 ひじきの煮物 みそ汁	うどん にぼし	七分つき米、干しうどみ、さといも、押麦、油、米	さけ、木綿豆腐、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、まいたけ、ひじき、なめこ、ごぼう、干しいたけ
6	水	ごはん 肉じゃが ゆずポン酢和え みそ汁	さつまいも蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、じゃがいも、さつまいも(皮付)、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、油、米	豚肉(もも)、豆乳、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、スナップえんどう、さやえんどう、生わかめ、ねぎ、しらたき、コーン缶
7	木	黒米入りごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、黒米、油、てんさい含蜜糖	さわら、納豆、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、いんげん、ねぎ、えのきたけ、しょうが
8	金	お弁当の日	じゃこせんべい にぼし	中力粉、油	にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)	あおのり
9	土	スパゲティ オープン焼き スープ	おにぎり にぼし	米、スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油	木綿豆腐、ツナ油漬缶、ちりめんじゃこ、にぼし、厚けずり	ホールトマト缶詰、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、緑豆もやし、にら、焼きのり、ごま
10	日					
11	月	納豆ごはん ごまみそ炒め煮 きやべつゆずポン酢和え みそ汁	鮭おにぎり にぼし	七分つき米、米、ながいも、焼ふ、油、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、さけ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、こまつな、れんこん、だいこん、にんじん、ごぼう、焼きのり、なめこ、ごま、干しいたけ
12	火	押麦入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	きんぴらクッキー にぼし	七分つき米、中力粉、油、押麦、てんさい含蜜糖、米	さば、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、しらたき、ごぼう、切り干しだいこん、生わかめ、まいたけ、ごま、干しいたけ
13	水	ごはん 筑前煮 じゃこ炒め みそ汁	炊き込みご飯 にぼし	七分つき米、米、さといも、油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、ちくわ、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、かつお節、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、こまつな、れんこん、たけのこ、スナップえんどう、たまねぎ、ごぼう、板こんにゃく、えのきたけ、葉ねぎ、干しいたけ
14	木	黒米入りごはん フライ(あじ) ごま酢和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	七分つき米、マカロニ、パン粉、中力粉、油、黒米、てんさい含蜜糖、米	あじ、きな粉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、こまつな、なめこ、いんげん、まいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、ごま、しょうが
15	金	ごはん 麻婆豆腐 粉ふきいも みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、はるさめ、ごま油、片栗粉、てんさい含蜜糖	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、ちりめんじゃこ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぶ、スナップえんどう、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、かぶ・葉、ごま、焼きのり、しょうが、干しいたけ、あおのり
16	土	ごはん 焼き魚(ほっけ) きやべつゆずポン酢和え みそ汁	ホットケーキ にぼし	米、中力粉、油、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、豆乳、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、生わかめ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	日						
18	月	納豆ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 かぼちゃ煮 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、片栗粉、てんさい含蜜糖	納豆、鶏ひき肉、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、しいたけ、生わかめ、ねぎ、ごま、しょうが	
19	火	押麦入りごはん 鮭 ひじきの煮物 みそ汁	うどん にぼし	七分つき米、干しうどみ、さといも、押麦、油、米	さけ、木綿豆腐、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、まいたけ、ひじき、なめこ、ごぼう、干しいたけ	
20	水	ごはん 肉じゃが ゆずポン酢和え みそ汁	さつまいも蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、じゃがいも、さつまいも(皮付)、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、油、米	豚肉(もも)、豆乳、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、スナップえんどう、さやえんどう、生わかめ、ねぎ、しらたき、コーン缶	
21	木	黒米入りごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、黒米、油、てんさい含蜜糖	さわら、納豆、豆みそ、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、いんげん、ねぎ、えのきたけ、しょうが	
22	金	カレーライス 中華風サラダ	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、油、ごま油、米	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、厚けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、緑豆もやし、キャベツ、ほうれんそう、まいたけ、コーン缶、生わかめ、ごま、あおのり	
23	土	入園交流会					
24	日						
25	月	納豆ごはん きやべつゆずポン酢和え ごまみそ炒め煮 みそ汁	鮭おにぎり にぼし	七分つき米、米、ながいも、焼ふ、油、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、さけ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、こまつな、れんこん、だいこん、にんじん、ごぼう、焼きのり、なめこ、ごま、干しいたけ	
26	火	押麦入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	きんぴらクッキー にぼし	七分つき米、中力粉、油、押麦、てんさい含蜜糖、米	さば、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、しらたき、ごぼう、切り干しだいこん、生わかめ、まいたけ、ごま、干しいたけ	
27	水	ごはん 筑前煮 じゃこ炒め みそ汁	たけのご飯 にぼし	七分つき米、米、さといも、油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、ちくわ、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、かつお節、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、こまつな、れんこん、たけのこ、スナップえんどう、たまねぎ、ごぼう、板こんにゃく、えのきたけ、葉ねぎ、干しいたけ	
28	木	黒米入りごはん フライ(カレイ) ごま酢和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	七分つき米、マカロニ、パン粉、油、中力粉、黒米、てんさい含蜜糖、米	かれい、きな粉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、こまつな、なめこ、いんげん、まいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、ごま、しょうが	
29	金						
30	土	ごはん 焼き魚(ほっけ) きやべつゆずポン酢和え みそ汁	ホットケーキ にぼし	米、中力粉、油、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、豆乳、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、生わかめ	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	516 kcal		
				たんぱく質	23.1 g		
				脂質	10.5 g		
				塩分	1.7 g		



苗場の給食の基本



◆ごはんをしっかり食べる！
昼食はパン食や麺類よりも、ごはん！！おかずやお味噌汁とで栄養のバランスもとります！

◆安心・安全な食材！
苗場保育園では、お米は山形の庄内産直センターから届く低農薬米(藤島型特別栽培米)を使用して毎日のご飯を炊いています。お米に使われる農薬の危険性について情報を集め、日々の給食に活かしています。その他、自然食品を扱っている”太陽さん(太陽食品)”や、地元の自然農法で野菜を作っている農家の”清水さん”から主に食材を届けてもらっています。人間は食べたもので体が作られますよね。子どもは大人よりも成長が著しく、食べ物がいかに重要かを考え、子どもが口にすることは、安心・安全な食材にこだわっています。

◆旬の食材をたくさん使った食事！
旬の食材は、旬でない時期と比べて多くの栄養を含みます。また、旬のお野菜は味が濃くておいしいうえ、無駄なエネルギーを使わないので環境にもやさしいです。素材の味をしっかり感じながら、食を楽しんでいって欲しいですね。

入園&進級おめでとうございます！

桜が綺麗に咲き、今年度も新生活がスタートしました。子どもも大人も期待と不安でいっぱい時期です。不安な気持ちがあると、食事に現れたりします。毎年、子ども達が新しい部屋・新しい先生・新しい友達に慣れた頃食事がぐっと増える傾向にあります。子ども達が安心して生活を送れるように、サポートしていきたいと思ひます。

さて、新型コロナウイルスの影響で、保育園ではクッキングやその他行事など、思うように実施できない時期が続いています。お昼やおやつでは、保育者も同じテーブルで食卓のコミュニケーションを大切に一緒に食べたいところではあります。クッキングも、作るころから食べるまでを楽しみたいですが、これまで苗場でやってきたものと同じようにはできない現状があります。コロナ禍も2年経過し、その中で学んだこともあります。今年度はその経験を活かし実践していきたいと思ひます。各ご家庭のご理解・ご協力お願い致します。