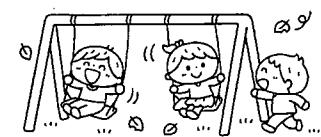


# 給食だより



以上児

道仙保育園

令和5年

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	水	ごはん、中華春巻、もやしのごま和え 大根のみそ汁、牛乳、バナナ	米、春巻きの皮、筍、人参、キャベツ、玉ねぎ、豚肉 もやし、きゅうり、人参、ごま、大根、豆腐	ミルク 焼き芋
2	木	ごはん、豆腐ハンバーグ、スペニッシュサラダ もずくスープ、牛乳、グレープフルーツ	米、豆腐、合挽肉、玉ねぎ、パン粉、卵、サラスパ、ハム きゅうり、もずく、えのき、人参、万能ねぎ	ミルク フルーツかん、ポテコ
4	土	ごはん、ひじき入り厚焼き玉子、チンゲン菜のお浸し ワンタンスープ、牛乳、バナナ	米、ひじき、卵、チンゲン菜、人参、ワンタン、白菜 万能ねぎ、椎茸	ミルク、たべっこ動物 瀬戸しおせんべい
6	月	ごはん、あじのみそ焼き、ブロッコリーのピーナッツ和え けんちん汁、牛乳、りんご	米、あじ、ブロッコリー、人参、ピーナッツ、豆腐、ごぼう 大根、里芋、板こんにゃく、長ねぎ、しめじ、竹輪	ミルク、マスカットゼリー とんがりコーン
7	火	スペゲティーミートソース、ポテトサラダ わかめスープ、牛乳、オレンジ	パスタ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、粉チーズ、パセリ じゃが芋、きゅうり、ハム、コーン、わかめ、しめじ、万能ねぎ	ミルク 中華おこわ
8	水	ごはん、鯖の塩焼き、大根おろし、白菜のごま和え なめこのみそ汁、牛乳、バナナ	米、鯖、大根、白菜、人参、きゅうり、ごま、なめこ、豆腐 長ねぎ	ミルク カスターードドッグ
9	木	炊き込みごはん、おでん、ほうれん草のツナ和え お麸のみそ汁、牛乳、グレープフルーツ	米、鶏肉、人参、ごぼう、卵、さつま揚げ、結びこんにゃく 大根、竹輪、ほうれん草、ツナ、麸、豆腐、しめじ、万能ねぎ	ミルク さつま芋ステイック
10	金	ごはん、三色納豆、すき昆布の煮物 もやしのみそ汁、牛乳、黄桃缶	米、納豆、ほうれん草、人参、かまぼこ、すき昆布、筍 さつま揚げ、もやし、豆腐、玉ねぎ	ミルク ヨーグルト、ばかうけ
11	土	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、春雨サラダ キャベツのみそ汁、牛乳、バナナ	米、鶏肉、マーマレードジャム、春雨、きゅうり、ハム、卵 キャベツ、人参、しめじ、豆腐	ミルク、白い風船 かぶき揚げ
13	月	ごはん、赤魚の煮付、大根サラダ せんべい汁、牛乳、オレンジ	米、赤魚、大根、人参、きゅうり、かやせんべい、鶏肉 ごぼう、しめじ、キャベツ、白滝、長ねぎ	ミルク ふわふわパンケーキ
14	火	ごはん、麻婆豆腐、小松菜のカニカマ和え かき玉汁、牛乳、バナナ	米、豆腐、豚挽肉、人参、ニラ、干椎茸、小松菜、カニカマ 玉ねぎ、豆腐、卵	ミルク マシュマロフレーク
15	水	ちらし寿司、一口ヒレカツ、マセドアンサラダ かぶと油揚げのみそ汁、牛乳、りんご	米、人参、筍、れんこん、かんぴょう、海苔、でんぶ、絹さや 卵、豚肉、パン粉、さつま芋、きゅうり、ハム、かぶ、油揚げ	ミルク デコレーションロールケーキ
16	木	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、切干大根の煮物 水菜のみそ汁、牛乳、グレープフルーツ	米、鮭、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、切干大根、筍 さつま揚げ、水菜、しめじ、豆腐	ミルク、ストロベリーゼリー ソフトサラダせんべい
17	金	ロールパン、ベーコンエッグ、コールスローサラダ ホワイトシチュー、牛乳、グリーンキウイ	米、ベーコン、卵、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、鶏肉 じゃが芋、玉ねぎ	ミルク 焼きそば
18	土	ごはん、いわしの生姜煮、きゅうりとわかめの酢みそ和え 山東菜のみそ汁、牛乳、バナナ	米、いわし、きゅうり、わかめ、山東菜、人参、椎茸、豆腐	ヤクルト、ホームパイ ぽたぽた焼き
20	月	ごはん、鶏肉のトマト煮、ブロッコリーとゆで卵のサラダ さつま芋のみそ汁、牛乳、りんご	米、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、ブロッコリー、卵 さつま芋、人参、舞茸、豆腐、長ねぎ	ミルク、ごませんべい フルーチェ(ミックスベリー)
21	火	みそラーメン、ぎょうざ、ぶどうジュース	中華麺、筍、なると、わかめ、コーン、長ねぎ、もやし 餃子の皮、豚肉、キャベツ	ミルク ふりかけおにぎり
22	水	五目チャーハン、ささ身チーズカツ チップドサラダ、春雨スープ、牛乳、バナナ	米、玉ねぎ、人参、干椎茸、焼豚、卵、ささ身、チーズ、パン粉 レタス、パプリカ、きゅうり、春雨、カニカマ、万能ねぎ	ミルク かぼちゃプリン、星たべよ
24	金	ごはん、ホッケの漬け焼き、豆腐のサラダ 里芋汁、牛乳、みかん	米、ホッケ、豆腐、水菜、きゅうり、海苔、里芋、人参 ごぼう、舞茸、油揚げ	ミルク アップルパイ
25	土	ごはん、厚揚げの肉みそがけ、マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁、牛乳、バナナ	米、厚揚げ、鶏挽肉、マカロニ、ハム、卵、きゅうり ほうれん草、人参、椎茸、豆腐	ミルク かりんとう、ぱりんこ
27	月	ごはん、鰯フライ、タルタルソース、キャベツ千切り、トマト きのこのみそ汁、牛乳、オレンジ	米、鰯、卵、パン粉、玉ねぎ、ドライパセリ、キャベツ、トマト えのき、しめじ、舞茸、人参、豆腐、万能ねぎ	ミルク いちごジャムサンド
28	火	ポークカレーライス、福神漬、レタスとツナのサラダ チンゲン菜のスープ、牛乳、グレープフルーツ	米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、レタス、ツナ、きゅうり チンゲン菜、ベーコン	ミルク さつま芋クッキー
29	水	ごはん、ブリ大根、小松菜のなめ茸和え 玉ねぎのみそ汁、牛乳、バナナ	米、ブリ、大根、小松菜、人参、えのき、玉ねぎ、豆腐 しめじ	ミルク ピザまん、ハーベスト
30	木	ごはん、バーベキューチキン、白菜のおかか和え わかめのみそ汁、牛乳、りんご	米、鶏肉、白菜、人参、きゅうり、かつお節、わかめ、豆腐 長ねぎ	ミルク ヨーグルト、味しらべ

## おいしいお米ができるまで

お米は、たくさんの農家の人たちが一生懸命、長い月日をかけて、栽培して収穫してくれています。お米がどんな風に作られているかを知り、ご飯を大切にする気持ちや、つくってくれる人への感謝の気持ちを持ちましょう。

- ①種まき・苗づくり・肥料
- ④追肥
- ②田おこし・代かき
- ⑤稻刈り
- ③田植え
- ⑥かんそう・もみすり

※この他にも水の管理などたくさんの工程があります



- ごはん1杯分150g 約250kcalに含まれる主な栄養素
- ◇たんぱく質 3.8g ……血や肉、細胞など体の基本をつくる
- ◇脂質 0.5g ……エネルギーになり、細胞もつくる
- ◇炭水化物 55.7g ……体と脳を活発にさせエネルギーになる
- ◇亜鉛 0.9mg ……皮膚や骨格の成長・維持に必要
- ◇鉄分 0.2mg ……体の隅々に酸素を運ぶ
- ◇カルシウム 5mg ……歯や骨を丈夫にする
- ◇ビタミンB1 0.03mg ……疲れた体を元気にする
- ◇食物繊維 0.5g ……お腹の調子を良くし様々な病気を予防