

やさしい栄養士



と食いしん坊の担当のないしょ話 2



日付	曜日	主食	メニュー	カロリー	弁当写真	栄養士コメント	幼稚園弁当担当コメント
1	金	ごはん	野菜春巻 プチトマト 牛肉ときのこのチンジャオ風炒め 小松菜のお浸し ミルクヨーグルト	388k		今日はメインがしっかりした味つけのものなので、デザートはさっぱりヨーグルト寒天にしてみました◎野菜春巻、お浸しもきちんと食べてくれますね。	ミルクヨーグルトは実は大人気なんですよ。幼稚園に行くと、また入れてくださいねと言われます。チンジャオも小松菜も手作り感満載のとても良いお惣菜です。
4	月	ごはん	ハンバーグ～きのこシチューソース～ 野菜のカレー炒め ひじきと大豆の煮物 みかん缶	385k		ハンバーグにシチューソースは初めてだったので、なかなか箸が伸びない園児さんもいたかな？と心配していました。	ひじきの煮物が大豆入り、とてもいいですね。ハンバーグがシチューの具になってしまいました。これは有りですね！
5	火	ごはん	サケの西京焼き 照り焼きミートボール 八宝菜 菜の花の胡麻和え 大学芋	387k		八宝菜のうずら卵ちゃんはどうだったかな？お残し袋にはほとんど入っていませんでしたが・・・今日はサケにボリュームがあったので、園児さんはおなかいっぱいだったかもしれません。サケがメインの時はもう少しデザートなどを軽めのものにしてますね。	これに仮型のご飯がついたら幕の内弁当ですね。大胆な盛り付けですが大きい魚は満足の域です。特筆は八宝菜！推しメニューをお願いします。
6	水	わかめごはん	ポテトコロッケ 桜しゅうまい ブロッコリーの卵ソテー ほうれん草のお浸し みかんゼリー	390k		ころっけの名前は『昔のコロッケ』といいます。昔ながらの素朴でほんのり甘い優しいコロッケです。よく食べてくれていました！！国産みかんのゼリーは今日のイチオシメニューです◎さすがに完食ですね！！	ブロッコリーの卵ソテーがいいですね。子供が食べやすい味です。野菜の大きさも小さくしてあり、心遣いを感じます。有難うございます。
7	木	ごはん	白身魚のムニエル～トマトソース～ スナックピース カレースパゲティ キャベツのピーナッツ和え スライスりんご	380k		今日は本当に残食が少なかったです！！洋食メニューでまとめてみました。スパゲティはほんのりやさしいカレー味となっています。	タラのムニエルにスパゲティ合いますね。とても洋風で美味しいです。サラダピーナッツ系増えてきてませんか？
8	金	ごはん	ごまさみカツ ねぎ入りだし巻き卵 肉じゃが 昆布豆 黄桃缶	392k		今日は大人気の『ごまさみカツ』の日でした。お豆も頑張って食べれるようになってほしいので、昆布豆を入れてみましたが、残念ながらまだまだ苦手な園児さんもおられるようですね。少しずつ頑張ってください。	出ました！ゴマさみカツとねぎ入り卵焼きのゴールデンコンビ！からの肉じゃが。美味しゅうございました。

12	火		ごはん エビカツ〜タルタルソース〜 ブロッコリー 野菜炒め 南瓜サラダ 杏仁みかん	402k		残食は『南瓜サラダ』が若干目立ちましたが、全体としては少な目です！野菜炒めは本当によく食べてくれますね◎得意な野菜メニューを一つでも増やして卒園して下さいを願います。	試食をさせていただいた幼稚園の先生より以前とっていた時より断然美味しくなったとほめていただきました。このコメントも読んでいただいていると思うとうれしいです。
13	水		わがままランチ マーボー丼 フルーツゼリー	408k			麻婆丼は薄味で食べやすいです。もりっとご飯に盛るととても美味しそうです。
14	木		ごはん チキンカツ〜デミグラスソース〜 切干し大根煮 ポテトりんごサラダ ショコラブチケーキ	412k		今日はバレンタインデーだったので、デザートはチョコブチケーキを入れてみました！！園児さんたち、喜んでくれたかな？りんごの入ったポテトサラダも、前回より本当に良く食べれるようになっています！！	チキンカツ！！ボリュームー！でも柔らかい。これはとっておきメニューですね。安定の切干大根、リンゴサラダが花を添えています。
15	金		ごはん くり南瓜コロッケ 肉だんごの酢豚風 マカロニサラダ パインスライス	420k		全体に淋しい内容だったですね・・・。残菜は全くなかったため、やはりちょっと物足りなかったかな？と心配になりました。	かぼちゃコロッケが小さめなのでサラダか、肉団子にボリュームがほしかったです。デザートもパイン1枚べらっとなのですし物足りないかな。
18	月		ごはん ハンバーグ〜和風あん〜 たらこスパゲティー エビチリ いちご杏仁豆腐	415k		ハンバーグには優しい手作りの和風あんがかかっています！！地味ですがこのあんのおかげでとても優しいハンバーグになっています。エビチリは慣れてくれたのか、少しずつ完食率が上がっています。今日は全体的に残菜は少なかったですが、やはり青菜のお野菜が足りなかったですね・・・。また工夫しますね。	海老チリあり、ハンバーグあり、たらこスパありでメイン級がひしめいています。海老チリ、たらこスパぐらいにとどめて、得意の菜お浸しを入れると野菜が入っている感があっていいのでは。
19	火		ごはん じゃが芋のり巻き天ぷら 花しんじょう 焼きうどん 小松菜のお浸し 黄桃缶	410k		きょうは園児さんに人気の『焼きうどん』だったので、なるべくまわりのおかずはあっさりとお食べられるようにまとめてみました。白菜は今が一番美味しい季節なので、多めになっています。たくさん食べて欲しいですね◎	はなしんじょう可愛いですね。がつつりの焼きうどんも入ってますし、お浸しもあります。小松菜のお浸しですが白菜多い系ですね。これもあります。柔らかくてさっぱりしてます。
20	水		彩り野菜ごはん カニフライ ミートボール 豚肉と野菜の甘味噌炒め 菜の花のお浸し みかん缶	400k		豚肉ソテーはケチャップ味なら和らくのですが、今日は味噌炒めだったので少し大人っぽかったです。お残しは若干多めだったので、以後検討します。かにフライはあっさりとしていたので園児さんたちはよく食べてくれてます。	なのはなのお浸しは季節ものでその1品だけでも彩りよくきれいです。豚肉の味噌炒めは秀作ですが、やはり油の部分が白く残り、園児には食べづらいかもしれません。
21	木		ごはん 卵とじオムレツ キャンディーチーズ スパゲティーナポリタン イタリアンマリネ ミルクヨーグルト	392k		既製品ですが、味は優しく中は卵とじ風になっていて食べやすいオムレツを使用しています。そしてまわりのおかずは自慢の手作りナポリタンと手作りのマリネです！！デザートはミルクヨーグルト寒天はやはり大人気ですねー◎	今日の一押しは既製品の卵焼きです！だしが効いている上にふわっと柔らかく上品な品質です。手作りマリネの横でひっそりしていますが、食べる存在感ありありです。

22	金		ごはん	サケの照り焼き 人参さつまちゃん ビーフシチュー コールスローサラダ スライスりんご	390k		今日は素晴らしい完食率です！！残飯袋にはほとんど入っていませんでした！！特に苦手なおかずはなかったかな？焼き魚も残さずきれいに食べてくれています。	おさかなは骨の心配なくガブッといただけます。1年近くたつので慣れてきましたね。シチューはおうちでも大好きなメニューですね。かわいい人参、おいしいりんご。給食楽しいですね。
25	月		ごはん	味噌豚カツ ブロッコリー マーボーポテト 小松菜ともやしのナムル りんご甘煮	423k		今日も素晴らしい完食率でした！！一週間の始めは気持ちよく食べられるメニューが大事ですね。園児さんたちが『きれいに全部食べられた』ことからちゃんと自信につなげてあげることも大切な食育の一つです。	豚カツ！インパクトありますね。まず箸が向かいます。でもほんとに美味しかったのは麻婆ポテトです！ポテトが柔らかく食べやすい。あれ？！これもあれもおいしい美味しいという間にペロッとすね。
26	火		ごはん	カレイのパン粉チーズ焼き～トマトソース ～ 北海道グラタン カリフラワーの甘酢和え マスカットゼリー	380k		今日のメインはお魚をバター、さらにパン粉とチーズをのせてこんがり焼いています。小さいおかずですがとっても愛情がこもっていますよ◎トマトソースにはズッキーニやナスが入っています。小さな園児さんは不思議な感じがしたでしょうか？今日の残食、ほとんど無しです！！	カレイのパン粉チーズ焼き 濃厚でいいですね。それだけでもぐっとくるおいしさですが、さらにどうやってつくったんだろう？と想像してしまうトマトソース（あっさり系）がフランス料理のようにかかっています。絶品です。
27	水		わがままランチ カレーライス	カレーライス チキンカツ フルーツゼリー	430k			今日は安定のカレーの日です。みんな大好きです。



誕生会

日付	曜日	主食	メニュー	カロリー	弁当写真	栄養士コメント	幼稚園弁当担当コメント
		 チキンライス	エビフライ 桜しゅうまい じゃが芋のカレーそぼろ炒め ブロッコリーサラダ フルーツゼリー	430k		今日のフルーツゼリーは動物さんゼリーでした。変わった動物さんがたくさんいて楽しんでくれたかな？これからもお誕生日は特別感のあるメニューを意識しなければと思います。	私のゼリーはオットセイでした笑 誕生会やわがまま弁当の日はふたを開けて『わあっ！』と声があがる弁当を目指したいですね。