

# やさしい栄養士

## と食いしん坊の担当のないしよ話



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
2	火	ごはん	鶏肉のから揚げ 卵焼き ジャが芋のそぼろ煮 ゆかり和え あまおういちごゼリー	390k		ゆかり和えには、久しぶりにきゅうりを使用してみました。今日は和風なお弁当でしたが、園児さんたちは頑張って食べてくれていました。	卵焼きはハイグレードです。美味しいです。じゃがそぼろ煮もゆかり和えも手作り感たっぷりです。
3	水	わかめごはん	カニフライ 照り焼きミートボール 春野菜のクリーム煮 ほうれん草のバターソテー みかん缶	403k		今日からデザートカップが新しくなりました。少しでも園児さんが食べやすいと思います。野菜のクリーム煮はほぼ完食。ほうれん草のソテーは、お浸しのほうが食べやすいようですね。	クリーム煮というかシチューは新しいですね。そしてとても美味しいです。推しメニューです。ただほうれん草ですが、とてもみずみずしくていいのですが、ほうれん草のあくが残っている感じで残念です。
4	木	ごはん	ハンバーグ〜トマトソース〜 ポテトフライ ひじきと大豆の煮もの コールスローサラダ マンゴープリン	379k		ひじき煮の大豆が少し苦手なようです。お豆さんは小さいうちから是非食べ慣れて欲しい食材ですね。	ハンバーグが食べやすいように2つに切って有りました。園児さんの小さいお口に、この心遣いはとても大切だと思います。
5	金	ごはん	北海道グラタン 豆乳がんも煮 花しんじょう ブロッコリーゴマ和え スライスりんご	372k		相変わらず、炊き合わせはよく食べてくれる園児さんです。新入園児さんもまた一年かけておだしの味を好きになってくれるようにメニュー作りをがんばろうと思います◎	もっと美味しそうな色合いでした。写真がよくありません。つまみやすく、食べやすいのも弁当作りにとって重要ポイントですね。
8	月	ごはん	ごまささみカツ チーズ 八宝菜(うずら卵) キャベツ甘酢和え プチケーキ	386k		初めてのチーズです。鉄分とカルシウムを強化できるチーズとなっております。	薄味の八宝菜とキャベツの甘酢和えのきゅっと酸っぱい味の対比がより美味しく感じますね。チーズが変わりましたね。見た目でもぐいぐい心をひきつけますね。

9	火	ごはん	じゃが芋のり巻き天ぷら ミートボール 野菜の味噌炒め チンゲン菜お浸し ハインスライス	400k		今日はお野菜多めのお弁当でした。いつもより少し残は多かったです。じゃが芋のり巻き天はいつも人気です。ね◎みんなきれいに食べてくれてます！！	お浸しは美味しいですし、きれいな緑ですね。メインを引き立てますね。
10	水	わがままランチ ハヤシライス	ハヤシライス オムレツ フルーツゼリー	418k		久しぶりの、ハヤシライスでした。カレーとはまたひと味違う感じを味わってもらえたかな？	美味しい定番ハヤシライス、がっつり召し上がれ。
11	木	ごはん	エビカツ〜タルタルソース〜 ブロッコリー スパゲティーナポリタン カリフラワーマリネ 杏仁フルーツ	421k		今日は推しメニューの日でしたが、なぜか全体的にお残しがあって気になりましたが、まだ4月なのでボリュームがあると食べきれないものもあるかもしれませんね・・・。	エビカツは小さいけどちゃんとエビを感じます。カリフラワーマリネと会いますね。洋風定食です。
12	金	ごはん	サワラの味噌焼 卵焼き じゃが芋のカレーそぼろ炒め 小松菜のお浸し りんごの甘煮	380k		心配しましたが、焼き魚、全体にしっかり食べてくれていました！今日は残飯袋の中身は少ないほうでした。洋食より和食メニューのほうがしっかり食べてくれているのはとても嬉しいことです。	さわらの味噌焼き、園児さん食べてくれるでしょうか。きっとじゃがソテーも小松菜のお浸しも食欲をそそるお手伝いをしてくれると思います。がんばれ！新入園児君たち。
15	月	ごはん	サケの照り焼き さつまあげ 切干し大根煮 ブロッコリー胡麻和え 大学芋	372k		おさかなメインの日でしたが良く食べてくれています！！タラは柔らかく食べやすいかな？	サケの照り焼き、欠品でタラの照り焼きになってます。美味しくその方が良かった感じです。今日の切り干し大根煮はいいですね。糸こんにゃくが入っているのも切り干しだけよりいいとおもいます。歯ごたえも味も。
16	火	ごはん	のり巻きから揚げ 桜いろしゅうまい 北海道カップグラタン 菜の花サラダ みかんゼリー	395k		国産のみかんゼリーです！！園児さんたち、喜んで食べてくれたかな？のり巻きから揚げ、もう少し柔らかく揚げてもらうよう、努力します！！	菜の花サラダはおいしいです。まるでみそ味のぬたのようでした。のり巻きの唐揚げは少々固めてしたので唐揚げとは気づかないかもしれません。
17	水	彩り野菜ごはん	豚カツ〜ゴマ味噌ソース〜 スナップエンドウ エビとブロッコリーのソテー マカロニサラダ いちご杏仁	410k		『彩り野菜ごはん』の残が今日は多めでした。まだ新入さんには抵抗があるかな？お弁当の方はきれいに食べてくれていますね。	発色の良いきれいなお弁当です。サラダの黄色にソースの紫、赤に緑、互いを引き立てあう補色のような効果をあげています。こんな風に盛り付けるとおいしそうだろう。このセンスさすが必要です。

18	木	ごはん	カレイのパン粉焼き～イタリアンソース～ ブロッコリー ジャーマンポテト ほろれん草のお浸し スライスりんご	382k		今日の残食はおさかなと、じゃが芋もおさすが少しありました。お浸しはちゃんと食べてくれていますね◎おだしの味、美味しいね！！	何度も繰り返し言ってきましたが、このほろれん草のお浸し、本当に大事です。日本人のDNAにご飯といっしょに組み込まれている気がします。毎日食卓に出てきてもいいくらいです。
19	金	ごはん	干草焼き フチトマト カレースパゲティ 昆布豆 みかん缶	379k		今日は干草焼きの量が多かったかな？少し残が目立ちました。ケチャップがなくても食べられるようになって欲しいのであえてオムレツ系にケチャップはつけてお出ししない方針です。頑張れ！園児さん！！	がんばれ園児さん！！卵焼きにもいろいろバラエティがあるんですよ。全部たべられるようになりますように。
22	月	ごはん	あんこうの天ぷら～野菜ケチャップあん～ ブロッコリー 高野豆腐卵とし キャベツのピーナツ和え 黄桃缶ダイス	406k		あんこうは風味に癖や臭みがないので、園児さんにとっては大変柔らかく食べやすい食材のようです。今日もほぼ目立つ残はありませんでした。	さて問題です。一押し一番おいしいアンコウの天ぷらが入ってます。どこでしょう。野菜ケチャップあんがヒントです。高野豆腐の卵としがメインのようですが違います。今日はアンコウです！
23	火	ごはん	サーモンフライ～タルタルソース～ 焼うどん 小松菜のお浸し ミルクヨーグルト	418k		月に一度の『焼うどん』弁当の日です◎新入三も園児しっかり食べてくれたのか、お残し袋の中はほとんどありませんでした。一生懸命食べさせて下さる先生方に感謝です。	焼うどんはいいですね。食べやすいですしお浸しともあいますね。さらにタルタルソースつきフライにヨーグルトこんながっつり系の弁当でも完食してくれるんですね。
24	水	わがままランチ カレーライス	カレーライス ロース豚カツ フルーツゼリー	420k		フレッシュランチのカレーは『チキンカレー』で、とっても優しく、甘口カレーです。オムレツや色々なカツがトッピングになります。お楽しみに◎	ご飯にカツをのせて、かれーをかければ、みんなが大好きカツカレーです。
25	木	ごはん	グラタン風コロッケ チーズ 野菜味噌炒め カリフラワーサラダ 杏仁フルーツ	385k		今日はお残しは『カリフラワーのサラダ』が少し目立ちました。頑張れっ！！園児さん！！	グラタン風コロッケ！これ美味しいです！！
26	金	ごはん	星形オムレツ ポークウィンナー シーフード＆じゃが芋のトマト煮 南瓜サラダ ぶどうゼリー	390k		シーフードのトマト煮は新メニューでした！！今回は緑色のお野菜を取り入れて、彩り良くしてみますね！！今日は南瓜サラダの残が多かったです。。。残念。。。。	せっかくの星たまご色かぶったからですかね。カボチャの時期でないとおいしくないですかね。

## 誕生日会

 <p>チキンライス</p>	<p>エビフライ チキンナゲット ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ フルーツゼリー</p>	<p>430k</p>		<p>ブロッコリーサラダには角切りチーズが入っています◎ジャーマンポテトもしっかり食べてくれていました！！</p>	<p>まず、エビフライ定番。チキン。ジャーマンポテト実に定番の誕生日会メニューです。良く食べてくれるはずですよ。</p>
--	---	-------------	---	---	--

- ※ 食材の入荷都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
- ※ 調味料は自然塩と本醸造醤油を使用しております。
- ※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までお召し上がりください。
- ※ 魚は極力骨を取っていますが、気を付けて召し上がってください。
- ※ 当社製造工場では、卵、乳、小麦、肉類、魚介類・甲殻類を含む製品を製造しています。

