

やさしい栄養士 とおいしん坊の担当のないしょ話 1月






日付	曜日	主食	献立	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
6	月	ごはん	サーモンフライ キャンディーチーズ ジャーマンポテト 菜の花のお浸し プチケーキ	419 k		サーモンはこどもたちにとって大好きな食材ですね😊さすがにお残しはほとんどありません！嬉しいのは以前から取り入れている『湯葉』入りのお浸しを園児さんたちはしっかり残さず食べてくれていることです。栄養価も高いです😊	大人が見ても食べたくなるお弁当ですね。何かいいってサーモンカツのボリューム！添えのゆばと菜の花のお浸し！初春のイメージも入ります。完璧です。
7	火	ごはん	タラの西京焼き 照り焼き肉だんご 和風スパゲティー ブロッコリーサラダ みかん缶	395 k		なんといっても、本日の一番人気おかずは『和風スパゲティー』です！！やさしい和風のきのこスパゲティーなので、小さな園児さんでも食べ易い味付けです😊	小さいですが骨もなく柔らかいタラ。園児さんたちはもう美味しいと知っています。繰り返し出すうちに昨日の湯葉のお浸しもあ！これ美味しいのだ！と気づきます。この気づきは食育です。
8	水	わかめごはん 	バターコーンコロケ 八宝菜(うずら卵) ほうれん草ナムル 芋餅の磯部天ぷら	408 k		『八宝菜』のうずら卵は見た目はかわいらしいですが、苦手な子、好きな子、分かれるみたいですね～。バターコーンコロケはほんのり甘い人気のコロケです😊	芋餅の天ぷらはアンコールをかなえていただいたメニューです。小さなおもちのようです。八宝菜にぴったりです。わかめご飯の日なのでご飯もすすみます
9	木	ごはん	オムレツ～ハヤシソース～ 切干し大根煮 コールスローサラダ マスカットゼリー	381 k		久しぶりのオムレツハヤシソースでした。普通のオムレツよりも食はすすみますね～😊こってりソースの日なので、デザートはマスカット味であっさり合わせています。	オムレツがおいしいです。もちろん手作りハヤシソースがいいのですが、このオムレツ既製品感がしません。とてもふっくら調理してあります。

10	金	ごはん	ゴマささみカツ 華しゅうまい 肉じゃが マカロニサラダ 黄桃缶	400k		お花のしゅうまいは少し大きかったかな？肉じゃがはよく食べてくれていました。やさしい煮物の味はずっと忘れずにいて欲しい味ですね。	景色が美しい弁当になってます。華やかでおいしそうです。肉じゃがもゴマささみカツもマカロニサラダもとてもおいしい。プロの腕を感じます。
14	火	ごはん	焼きじゃが〜トマトソース〜 豚肉の甘辛炒め 花野菜とりんごのサラダ あまおういちごゼリー	396k		花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのことです。園児さんは比較的食べてくれるお野菜さんたちですね③『焼きじゃが』はじゃが芋で作ったお焼きのような食べものです。手作りの美味しいトマトソースで召し上げられ〜③	このトマトソースの芋美味しい。サラダにはりんご入ってました。園児さん大好きですね。野菜とお肉のバランスは見ただけで食べたくなります。魔法ですね。
15	水	わがままランチ マーボー丼	マーボー丼 フルーツゼリー	408k		マーボー豆腐はお弁当のおかずとして入るより、ご飯の上にかけてあげる方が、こどもはよく食べます。『丼ぶり』ものの不思議なところですね〜。	今日は麻婆丼です。やさしい薄味です。
16	木	ごはん	白身チーズ青のりフライ 卵焼き すき焼き風煮込み ポテトサラダ りんごの甘煮	412k		ちいさな園児さんにでも『すき焼き』は大好きなメニューだと思われます。今日のメインのフライにはぶんわりと香るチーズが入っています！！今日のおすすめは『りんご入りのポテトサラダ』でした！生であま〜いスライスりんごがたっぷりはいっています③	すき焼き風煮込みが実に誠実にすき焼きの味。ほっとしますね。その安心感があるので、卵焼きもフライも手作りに思えます。この弁当の神髄はこのすき焼きの味です。
17	金	ごはん	チキンカツ〜タルタルソース〜 ブロッコリー スパゲティーナポリタン 野菜コンソメ煮 みかんゼリー	422k		チキンカツには、自慢の手作りタルタルソースがかかっています！！ナポリタン、野菜のコンソメ煮はあっさり薄味で調理してもらっています。ゼーンぶ食べ終わった後に喉が乾かないような給食でなければならぬので。	弁当の定番メニューです。美味しさに決まってる定番です。欲を言えば、ナポリタンはミックスベジタブルより玉ねぎとハムなど手作り感があるといいです。コンソメ煮はに崩してあるくらい柔らかい。これは新しい食感です。
20	月	ごはん	くわい入りつくねの照り焼き ブロッコリー 野菜のカレー炒め 海藻サラダ ぶどうゼリー	376k		鶏肉のつくね照り焼きをは、『くわい』というお正月料理によく入っている縁起の良い食材が入っています！しゃきしゃきとした歯触りが美味しいです③海藻サラダはつるつると春雨が一緒のほうか、園児さんはよく食べてくれてますね〜。	くわいは大きな芽が出ています。めでたいとも言いますが、将来芽がでますようにという願いが込められているそうです。縁起物ですが苦いので子供用にはこのつくねいいですね。

21	火	ごはん	千草焼き ポークウィンナー チンジャオロース 明太ポテトサラダ いちご杏仁豆腐	397k		ポテトサラダに明太子は初めての試みです。ふんわり明太味なので、特有の辛味はありません。残菜調査より、チンジャオロースに大きな卵焼きは少しボリュームが多かったみたいなので、次回からは半分付けにしてみますね。	チンジャオとタラモサラダ（明太版）がメインに勝ってしまいました。大事に手を加えた料理は人の心を動かします。今回特に、新メニューだったのでズバリ心が伝わってきます
22	水	彩り野菜ごはん	味噌豚カツ ポテトフライ カップグラタン ひじきと大豆の煮もの みかん缶	425k		とても小さく、食べ易い『ミニ豚カツ』をチョイスしてみましたひとつずつが食べやすく、完食の園児さんも多かったです……。美味しいだけでなく、園児さんにとっての『食べ易さ』もっと追究していきます。	今日の弁当の成果が返却されました。残飯なし完璧100点です。グラタンあり、みそカツあり、フライドポテトありと大好きなものばかり。そしてちゃんとひじきと豆の煮ものも完食できるくらいに園児さんたちは園生活、給食になれて成長しました。
23	木	ごはん	カレイの照り焼き 竹輪磯部天 野菜炒め ほうれん草のお浸し 黄桃杏仁	377k		今日の竹輪天にはチーズが入っています！初めてでしたが、園児さんはきれいに食べてくれていました。野菜炒めは優しい味でいつも人気😊ただ、やはりほうれん草は少し苦めだったですね……。	野菜炒めは安定のおいしさです。お浸しのホウレンソウはきれいな緑です。あく抜きは肝心です。砂糖でゆでる、水さらしを二度するなどありますね。園児のスキキライはこんなところから始まりますから侮れません。
24	金	ごはん	野菜コロッケ Fe & Caチーズ がんも煮 ペンネとりんごのサラダ プチプリン	395k		三色すみだんごにプチプリン！今日は少しかわいらしく演出してみました。お残しはそれほどなくきれいに食べて来ています。	子供心をそそるアイテム満載です。この三食団子！！ようちえん弁当に収まるものがあるんですね。サラダもりんご入りです。園児さんの笑顔が見えるようです。
27	月	ごはん	エビカツ しゅうまい 芋煮風煮込み キャベツピーナツ和え りんごの甘煮	406k		今日は全てのおかずで残食めだちます。山形県の郷土料理『芋煮』は少しまだ苦手かな？里芋などはあまり給食に使用しませんが、少しずつでも食べてもらえたら嬉しいです。	里芋など日本古来の野菜を食べ継いでいきたいですね。
28	火	ごはん	ゴマささみカツ 五目卵焼き 焼きうどん さつま芋サラダ みかん缶	427k		焼うどんは大変人気です！ごまささみカツは柔らかく小さな園児さんにはとても食べ易いメニューです。添えの卵焼きには5品目のたっぷりお野菜が入っているんですよ！！😊	これはすごいですね。ゴマカツ、五目卵焼き、焼うどんアンコールメニューばかりパレードのようです。😊にここにこマークの弁当です。

29	水		カレーライス 白身魚フライ フルーツゼリー	420k		毎月恒例の『チキンカレー』です！！ 今月は少しボリュームがありますが、 『白身魚のフライ』付きです！！	お野菜ゴロッと入って白身フライもついてがっつりカレーです！
30	木	ごはん	サケのパン粉焼き～マスタードソース～ プチトマト がんと煮 大根サラダ マンゴープリン	380k		マスタードソースは、ふんわりマスタードが香る優しい手作りのマヨネーズソースです。 がんと煮には、人参さつまあげセットでつきますが、実は一番人気の食材なんです。残食はほとんどありません。	がんと煮とにんじん型の練り物はとてもかわいいワクワクメニューです。今日の一押しは実は大根サラダです。ナムル風にゴマ味で仕上げてありますが大根がさらっとして食べやすいです
31	金	ごはん	花型お好み焼き ポークウィンナー 和風スパゲティー ポテトツナサラダ 黄桃杏仁	419k		お好み焼きは定番の人気メニューなのですが、今日はスパゲティーやサラダの方が人気で、お好み焼きはちょっとボリュームが多かったかな？	ポテトツナサラダが手作りだからとてもおいしかったんですよ。やっぱりその次はスパゲティだからおなかいっぱいになった子もいたかも。

誕生会

			エビフライ ミニハンバーグ 焼そば マカロニサラダ フルーツゼリー	430k		毎月、誕生会には『エビフライ』が入ります！ 今月はミニハンバーグを添えて・・・誕生会メニューはいつもほとんどお残しがありません☺	
--	--	---	---	------	---	---	--

