

日/曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	栄養価	
			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日 (金)	ちくわの磯辺揚げ 油揚げの和風サラダ ・ 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 はっさく ギンビスビスケット	ごはん、てんぷら粉、油、砂糖、ギンビスビスケット	牛乳、ちくわ、油揚げ、白みそ、凍り豆腐	はっさく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、わかめ(乾)、あおのり	酢、しょうゆ、白こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	565 kcal 20.0 g 16.2 g 287 mg 1.8 g
12日 (火)	<b>★カミカミ献立</b>							
4日 (月)	ちらし寿司 菜花のお浸し あさりのすまし汁 桃のゼリー <b>★ひな祭り・お誕生日会</b> <b>★ごはんはいりません</b>	牛乳 アップルパイ *手作りのアップルパイです。	米、砂糖、花ふ、パイ生地	牛乳、卵、あさり水煮缶、凍り豆腐、でんぶ、かつお節	りんご、もやし、はくさい、にんじん、なばな、もも缶、コーン(冷凍)、しいたけ、みつば、干しいたけ、かんぴょう、青のり	すし酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	507 kcal 18.3 g 16.9 g 283 mg 2.0 g
5日 (火)	炒り豆腐 ひじきのサラダ すいとん汁	牛乳 ホワイトボール *ホワイトボールは、バター小麦粉、砂糖で作ります	ごはん、小麦粉、しらたき、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、鶏ひき肉、バター、ハム、チーズ	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、ひじき	しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	699 kcal 26.9 g 30.7 g 305 mg 1.9 mg
6日 (水)	しいらのムニエル キャベツの梅こぶ茶和え ・ もずくスープ	クリームチーズ和え	ごはん	しいら、牛乳、バター、ごま、クリームチーズ、生クリーム	キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、もずく、レモン果汁、バナナ、フルーツミックス	洋風スープ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	520 kcal 14.4 g 4.5 g 88 mg 1.1 g
14日 (木)								
7日 (木)	ポークピカタ 大根ツナサラダ ・ ふのみそ汁	牛乳 クラッカーサンド	ごはん、小麦粉、焼ふ、砂糖、油、クラッカー	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、白みそ	はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、きゅうり、りんごジャム、えのきたけ	酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	651 kcal 24.1 g 22.2 g 237 mg 1.3 mg
15日 (金)								
8日 (金)	ポークカレー チンゲン菜の中華サラダ ・ 麦茶	フルーチェいちご ぼたぼた焼きせんべい	ごはん、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、フルーチェ、ぼたぼた焼きせんべい	豚肉(肩)、	たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ、ケチャップ、チャツネ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	581 kcal 11.8 g 18.5 g 96 mg 2.0 g
18日 (月)								
11日 (月)	長野のグラタン りんごのサラダ マカロニスープ	牛乳 バナナおからドーナツ *長野グラタンは凍り豆腐と野菜漬けが入っています。	ごはん、米粉、油、砂糖、小麦粉、マカロニ、グラニュー糖	牛乳、豆乳、おから、ピザ用チーズ、ベーコン、バター、凍り豆腐	キャベツ、りんご、たまねぎ、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、のぎわな(調味漬)、しめじ、干しごぼう	酢、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	670 kcal 18.6 g 25.4 g 391 mg 1.6 g
13日 (水)	ロールパン 鶏のから揚げ フルーツ入り入りサラダ チンゲン菜とコーンのスープ ゼリー <b>★お別れ会</b> <b>★ごはんはいりません</b>	チョコレートパフェ *から揚げ、サラダ、ゼリーは2種類からどちらかを選ぶセレクトです。	ロールパン、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ゼリーの素	アイスクリーム、鶏もも肉(皮付き)	キャベツ、パイン缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、いちご、コーン(冷凍)、しょうが、みかん缶	しょうゆ、酢、酒、洋風スープ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	552 kcal 17.6 g 25.5 g 214 mg 1.7 g
19日 (火)	赤飯 さけの野菜あんかけ 凍み大根の煮物 すまし汁 <b>★食育の日</b> <b>★ごはんはいりません</b>	牛乳 やしょうま *凍み大根は年中児が作ったものを使用します。	もち米、やしょうま、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、ちくわ、あずき(乾)、なると、黒ごま	にんじん、ピーマン、たまねぎ、凍みだいこん、しいたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	588 kcal 26.2 g 11.9 g 232 mg 1.7 mg
20日 (水)	スパゲティナーポリタン さわやかサラダ 豆腐スープ <b>★ごはんはいりません</b>	牛乳 シュガートースト	スパゲティ、食パン、砂糖、マーガリン、油	牛乳、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、レモン果汁、カットわかめ	ケチャップ、酢、コンソメ、ウスターソース、食塩、白こしょう、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分	556 kcal 17.8 g 17.7 g 235 mg 1.9 g

21日 (木)	チーズハンバーグ フライドポテト ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ	牛乳 くまさんケーキ *最後の給食は年長 さんが考えてくれた 献立です。 この献立に年長のみ、 チーズちくわとりんご ジュースがつけます。	ごはん、フライド ポテト、油、パン 粉、カスタード ケーキ	牛乳、豚ひき肉、 かにかまぼこ、 卵、ベーコン、ス ライスチーズ	たまねぎ、バナ ナ、キャベツ、ブ ロッコリー、キウイ フルーツ、にんじ ん、コーン缶、干 しぶどう、レモン 果汁、	青じそドレッシン グ、ケチャップ、ウ スターソース、パ セリ粉、食塩、こ しょう	エネルギー 750 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 27.6 g カルシウム 296 mg 塩分 1.9 g
------------	--	--	--	---	---	--	---

★年長児お好み献立

### ひじきのサラダ



#### 材料(4人分)

芽ひじき	2.4g	油	8cc
しょうゆ	6g	酢	6cc
砂糖	1.2g	しょうゆ	8cc
キャベツ	120g	砂糖	2g
ロースハム	20g	こしょう	少々
チーズ	20g		

#### 作り方

- ①芽ひじきは、水に漬けて戻し、ゆでてザルにあげ、鍋に移してしょうゆと砂糖で下味をつける。
- ②キャベツは3cm長さに切り、ゆでて冷ます。ロースハムは2cm長さの短冊切りにする。
- ③チーズは5mm角に切る。
- ④油、酢、しょうゆ、砂糖、塩こしょうを混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ボウルにひじき、キャベツ、ハム、チーズを入れ、④のドレッシングで和える。

ひじきは見た目ですぐ苦手だと言う人もいますが、カリウム、カルシウム、食物繊維、鉄分等が多く含まれ肌をきれいにする効果や骨や歯を丈夫にする効果、血流を改善する効果もあります。ひじきは煮物にすることが多いですが、チーズを加えてサラダにすると、こどもも喜んで食べてくれます。是非お試しください。



#### ●●●やしょうまの言われ●●●

やしょうまはお釈迦様の亡くなった2月15日に仏壇に供える米の粉で作ったお団子です。やしょうまの名前の由来は色々あり、団子の形が馬の背中に似ていることから「やせうま」、それがなまってやしょうまになったものである説、お釈迦様が亡くなる時に弟子の「やしよ」が好物のお団子を作ってあげたところ、「やしよ、うまかったぞ」と言ったからという説があります。

やしょうまの発端はお寺で作られていたことから、お寺で作るものは白い骨をかたどった形でした。ところが最近は、色をつけてきれいな模様を作るやしょうまが人気となりました。

小谷村では1ヶ月遅れの3月15日にやしょうまを作ってお供えし、食べる風習があります。保育園では3月19日の食育の日のおやつでやしょうまを提供します。今年も農村生活マイスター小谷支部の皆さんに作っていただきます。今年はどうな模様のやしょうまが届くか楽しみです。

今年度も残すところあと1ヶ月になりました。入園した頃は、苦手な食品もあった園児もいましたが、今では給食をもりもりと食べてくれるようになりました。

苦手なものでも頑張ってお食べようとする姿や、「給食おいしかったよ」と言う園児たちの声を聞くことが給食室の職員の生きがいにもなっていました。

1日3回食べると言うことはただ健康な体を作るということだけではなく、食事がおいしく、楽しい時間となること。又、食に携わるすべての人に感謝の気持ちをもつことも食育の一環と位置づけられます。

年長さんは、小学校に行っても食べることが楽しみで、給食の時間が待ちどろしくなるように、そして何より元気に過ごすことができることを祈っています。

