3月号　2018年

むつみキッチン

今年度も終わりに近づいてきました。4月の頃を思い出しながら、子どもたち一人一人の成長を感じています。苦手な食べ物があったり、マイペースだった子どもたちも、自分で食べる量を決め、後半には自信をつけて、「ぼくは、わたしは、こんな野菜をたべれるんだよ！」と、自慢気な顔で報告してくれるようになりました。食べる事を心から楽しみにしている子どもたちは、様々なことにも意欲満々で毎日を過ごすことが出来ています。
3月の給食も、思い出いっぱいの食事になりますように(^_^)♪

おいしい＆抵抗力もアップ 春先のブロッコリー

冬から春先にかけて旬のブロッコリーは癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の一つです。ビタミンC、E、βカロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップに繋がります。
選ぶときは中央がこんもりしていて、緑色が濃いもの、つぼみが小さくつまっているものを。甘くて、やわらかい印です。
茹で時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ザルに上げて冷まします。
和える、炒める、焼くなど、色々な調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

和えるだけ！ ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え

＜材料＞　2人分

ブロッコリー	140g
コーン缶	40g
マヨネーズ	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	ひとつまみ
かつお節	適量

ブロッコリーを塩茹でしたら
残りの材料を混ぜるだけ！
忙しい日の副菜にもぴったり。
かつお節がいい仕事をしてくれます。
(^_^)v❤
ひとつまみの砂糖を入れることで、
マヨネーズの酸味を抑え、コクをだします！

～～～野菜嫌いを克服～～～

子どもは野菜嫌いが多いです。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することが出来ます。肉や魚と一緒に加熱調理すると、旨味で渋みや、苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してください♪

ひかり組さんに聞きました☺

住吉むつみ保育園の給食で好きなメニューはなんですか？

＜昼食＞		＜おやつ＞	
1位	？？？	1位	？？？
2位	カレーライス	2位	カステラ
3位	ホットドック	3位	ココアシリアルクリスピー

3月5日がリクエスト献立です。
栄えある1位の発表は、当日までのお楽しみ！！！

ご卒園おめでとうございます！

5年前、18人と1年前の2人が入園してきたことを昨日の事のように思い出します。入園したころは、なかなか給食が食べられず、泣いてしまっていた子どもたちも、今ではおかわりするまでになりました。
子どもたちは、集団生活の中で様々なことに気付き、学び、生かし、協力しながら楽しい保育園生活を送っていました♪子どもたちの成長を感じる場面をたくさん見ることができました。
そのお手伝いを給食を通して出来たかどうかは分かりませんが。。。(^_^;)
まだまだ不十分な食育活動ですが、子どもたちの成長の瞬間を見る事を糧に今後の食育活動、給食調理を頑張っていきたいと思います。

☆食べ物の豆知識☆

おにぎりとおむすびの違い
神の力を授かるために米を、山型（神の形）にかたどって食べたものが「おむすび」。「おにぎり」は「にぎりめし」の転じたものと言われています。つまり「おむすび」は三角形でないといけなくて「おにぎり」はどんな形でも良いというの説が濃厚です。
いとこ煮とは（15日のおやつで登場！）
南瓜と小豆の煮物のことを「いとこ煮」と呼ばれます。固く煮えにくい物から順番に煮ていく調理法からきているといわれ、「追い追い煮る」を、「甥甥（おいおい）」煮るといったことが「いとこ煮」と呼ばれるようになったようです。

【　お知らせ　】

調理室の窓が擦りガラスだったのが、透明になり、私たちの顔が丸見えに！！(^0^)子どもたちと常にコミュニケーションをとることができるようになりました。食材を切る音、煮たり焼いたりする匂い、五感をフルに動かせること、食事を楽しく豊かにする大切な事だと思います。これからますます給食に興味を持ってもらい、それが「食育」に繋がるといいかなと思います♪

2018年3月　献立表

住吉むつみ保育園

1日(木)	昼食	ご飯	
		すき焼き	牛肉、白菜、豆腐、えのき、舞茸、椎茸、白ネギ、糸こんにゃく、麩、醤油、砂糖
		うざく	きゅうり、わかめ、人参、油揚げ、うなぎの蒲焼き、砂糖、醤油、酢、塩
		ツナコーンオムレツ	ツナ、コーン缶、卵、醤油、牛乳、コンソメ
		みそ汁	キャベツ、玉ネギ、なす、さつまいも、味噌、かつお昆布だし
		いちご	
	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、みかん缶、いちごジャム
2日(金)	昼食	ご飯	
		鮭の塩焼き	鮭、酒、塩
		豆腐の中華煮	豆腐、白菜、人参、しめじ、豚肉、生姜、青ねぎ、鶏ガラ、醤油、片栗粉
		ピーマンと南瓜のゴマ炒め	南瓜、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、合挽ミンチ、砂糖、醤油、ごま
		ネギスープ	長ネギ、青ねぎ、玉ネギ、塩コショウ、鶏ガラ、ごま油、醤油
		みかん	
	おやつ	バナナケーキ	小麦粉、卵、バター、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、
3日(土)	昼食	ミートスパゲティー	パスタ麺、合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、塩コショウ、砂糖、オリーブ油
		野菜炒め	キャベツ、ウインナー、もやし、ピーマン、塩コショウ、鶏がら
		レタスサラダ	レタス、人参、きゅうり、ハム、塩コショウ、マヨネーズ
		コンソメスープ	チンゲン菜、コーン缶、エリンギ、玉ネギ、コンソメ
		バナナ	
	おやつ	クッキー	小麦粉、バター、砂糖
5日(月)	昼食	リクエスト献立	当日までのお楽しみ♥
	おやつ		
6日(火)	昼食	ご飯	
		豚バラ大根ネギ味噌煮	豚バラ肉、大根、白ネギ、こんにゃく、砂糖、赤みそ、醤油、酒
		菜の花のゴマ和え	菜の花、ほうれん草、人参、ちくわ、ごま、塩、醤油、砂糖
		おから炒め	おから、人参、干し椎茸、長ネギ、しらたき、醤油、ごま油、かつおだし、油
		和風玉子スープ	ブロッコリー、キャベツ、卵、ハム、醤油、片栗粉、こしょう、かつお昆布だし
		バナナ	
	おやつ	お好み焼き	小麦粉、卵、豚肉、キャベツ、青ネギ、天かす、かつお粉、マヨネーズ、お好みソース
7日(水)	昼食	ロールパン	
		白身魚のグラタン	タラ、玉ネギ、じゃがいも、マッシュルーム、ブロッコリー、小麦粉、バター、コンソメ、牛乳、パン粉、ピザ用チーズ
		カラフルマリネ	きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、紫玉ねぎ、さつまいも、トマト、砂糖、酢、塩、オリーブ油
		えびニラ玉	えび、ニラ、卵、もやし、生姜、塩コショウ、ごま油、片栗粉、酒
		白菜スープ	白菜、人参、しめじ、ベーコン、コンソメ
		グレープフルーツ	
	おやつ	ココアケーキ	小麦粉、卵、バター、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、ココア
8日(木)	昼食	親子丼	米、鶏肉、玉ネギ、青ねぎ、卵、醤油、みりん、塩、砂糖、かつおだし、片栗粉
		カリカリサラダ	大根、人参、きゅうり、たくあん、貝割れ大根、砂糖、醤油、かつお節
		ブロッコリーのペペロン炒め	ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、アスパラガス、にんにく、ウインナー、塩コショウ
		豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、えのき、なめこ、玉ネギ、青ねぎ、味噌、かつおこんぶだし
		りんご	
	おやつ	プルコギ風ピザ	合挽きミンチ、人参、もやし、ニラ、にんにく、ピザ用チーズ、強力粉、薄力粉、塩、砂糖、ドライイースト、バター、牛乳
9日(金)	昼食	いなり寿司	米、ごま、油揚げ、砂糖、醤油、酢、塩
		鰆の西京焼き	さわら、白みそ、塩、酒、みりん
		さつまいもの天ぷら	さつまいも、小麦粉、卵、油
		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、人参、もやし、かつお節、砂糖、醤油、ミニトマト
		みぞれ汁	大根、わかめ、なめこ、白菜、生姜、鶏肉、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
		いちご	
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、マーマレードジャム
10日(土)	昼食	ロールパン	
		生姜マヨ焼き	鮭、生姜、マヨネーズ、パン粉、塩、酒、オリーブ油
		トマドレサラダ	ブロッコリー、カリフラワー、人参、コーン缶、トマト、醤油、砂糖、酢、塩、油
		添え野菜	さつまいも
		コンソメスープ	キャベツ、人参、もやし、しめじ、コンソメ
		みかん	
	おやつ	ネギ塩おにぎり	米、豚肉、白ネギ、ごま、塩、鶏ガラ
12日(月)	昼食	ひじきご飯	米、豚肉、人参、しめじ、ひじき、油揚げ、醤油、みりん、昆布だし、酒、塩
		切干し大根の煮物	切干し大根、大豆、しいたけ、いんげん、砂糖、醤油、みりん、かつお昆布だし、酒
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、ミニトマト、ねりごま、すりごま、醤油、マヨネーズ、砂糖
		具だくさんみそ汁	白菜、大根、人参、えのき、里芋、青ねぎ、油揚げ、鮭、麦みそ、かつお昆布だし
		バナナ	
	おやつ	きな粉蒸しパン	小麦粉、バター、砂糖、卵、塩、ベーキングパウダー、牛乳、きな粉
13日(火)	昼食	ご飯	
		肉じゃが	牛肉、じゃがいも、玉ネギ、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、砂糖、醤油、かつおだし
		色々野菜の玉子焼き	卵、人参、しらす、ほうれん草、椎茸、醤油、みりん、かつおだし
		きゅうりの酢の物	きゅうり、わかめ、かにかま、生姜、油揚げ、砂糖、醤油、酢、塩
		麩のすまし汁	麩、三つ葉、人参、しめじ、れんこん、塩、醤油、みりん、かつお昆布だし
		オレンジ	
	おやつ	メープルクッキー	小麦粉、バター、砂糖、メープル
14日(水)	昼食	ご飯	
		鯖のケチャップ炒め	サバ、玉ネギ、人参、ピーマン、黄パプリカ、片栗粉、ケチャップ、コンソメ、砂糖
		里芋とこんにゃくの土佐煮	里芋、こんにゃく、平天、いんげん、砂糖、醤油、みりん、かつおだし
		ほうれん草のおろし和え	ほうれん草、もやし、大根、なめたけ、塩、ごま油、ごま
		キャベツスープ	キャベツ、人参、椎茸、青ねぎ、豚ミンチ、鶏がら、醤油
		グレープフルーツ	
	おやつ	フレンチトースト	食パン、牛乳、卵、砂糖
15日(木)	昼食	ご飯	
		さつま揚げ	すり身、人参、ごぼう、枝豆、青ねぎ、醤油、みりん、油
		小松菜のお浸し	小松菜、油揚げ、人参、豚肉、醤油、みりん、かつおだし
		バンバンジーサラダ	ささみ、きゅうり、トマト、レタス、貝割れ大根、アボガド、練りゴマ、醤油、砂糖、酢、ごま油
		赤だし	豆腐、わかめ、玉ネギ、三つ葉、赤みそ、かつお昆布だし
		りんご	
	おやつ	いとこ煮	南瓜、あずき、砂糖、醤油
16日(金)	昼食	チキントマトカレー	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、南瓜、トマト、カレールウ、コンソメ、砂糖
		ポテトサラダ	じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩コショウ、砂糖
		付け合わせ	卵、ブロッコリー
		いちご	
	おやつ	黒ごまプリン	卵、牛乳、砂糖、黒ごまペースト
17日(土)	昼食	混ぜご飯	米、うなぎの蒲焼き、青ねぎ、醤油、みりん、昆布だし、塩
		鶏唐おろしポン酢	鶏肉、大根、片栗粉、塩コショウ、醤油、砂糖、酢、油
		わかめのとろろ和え	わかめ、長芋、なめたけ、青のり、ミニトマト、砂糖、醤油、かつお節
		麦みそ汁	大根、人参、白菜、えのき、油揚げ、青ねぎ、鮭、麦みそ、かつお昆布だし
		みかん	
	おやつ	クロックムッシュ	食パン、ハム、ピザ用チーズ、塩コショウ、小麦粉、バター、牛乳
19日(月)	昼食	クロワッサン	
		白身魚のグラタン	タラ、玉ネギ、じゃがいも、マッシュルーム、ブロッコリー、小麦粉、バター、コンソメ、牛乳、パン粉、ピザ用チーズ
		カラフルマリネ	きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、紫玉ねぎ、さつまいも、トマト、砂糖、酢、塩、オリーブ油
		えびニラ玉	えび、ニラ、卵、もやし、生姜、塩コショウ、ごま油、片栗粉、酒
		白菜スープ	白菜、人参、しめじ、ベーコン、コンソメ
		バナナ	
	おやつ	焼豚チャーハン	米、焼豚、卵、人参、青ねぎ、砂糖、醤油、鶏ガラ
20日(火)	昼食	ご飯	
		豚バラ大根ネギ味噌煮	豚バラ肉、大根、白ネギ、こんにゃく、砂糖、赤みそ、醤油、酒
		菜の花のゴマ和え	菜の花、ほうれん草、人参、ちくわ、ごま、塩、醤油、砂糖
		おから炒め	おから、人参、干し椎茸、長ネギ、しらたき、醤油、ごま油、かつおだし、油
		和風玉子スープ	ブロッコリー、キャベツ、卵、ハム、醤油、片栗粉、こしょう、かつお昆布だし
		オレンジ	
	おやつ	のり塩ポテト	じゃがいも、塩、青のり
22日(木)	昼食	親子丼	米、鶏肉、玉ネギ、青ねぎ、卵、醤油、みりん、塩、砂糖、かつおだし、片栗粉
		カリカリサラダ	大根、人参、きゅうり、たくあん、貝割れ大根、砂糖、醤油、かつお節
		ブロッコリーのペペロン炒め	ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、アスパラガス、にんにく、ウインナー、塩コショウ
		豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、えのき、なめこ、青ねぎ、味噌、かつおこんぶだし
		グレープフルーツ	
	おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、マシュマロ、バター
23日(金)	昼食	ご飯	
		鮭の塩焼き	鮭、酒、塩
		豆腐の中華煮	豆腐、白菜、人参、しめじ、豚肉、生姜、青ねぎ、鶏ガラ、醤油、片栗粉
		ピーマンと南瓜のゴマ炒め	南瓜、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、合挽ミンチ、砂糖、醤油、ごま
		ネギスープ	長ネギ、青ねぎ、玉ネギ、塩コショウ、鶏ガラ、ごま油、醤油
		りんご	
	おやつ	和風パスタ	パスタ麺、ささみ、にんにく、エリンギ、しめじ、青ネギ、醤油、みりん
24日(土)	昼食	甘辛タルタル丼	米、鶏肉、たけのこ、赤パプリカ、卵、玉ねぎ、ピクルス、マヨネーズ、塩コショウ、砂糖、醤油
		菜の花の白和え	菜の花、人参、糸こんにゃき、椎茸、豆腐、練りゴマ、すりごま、醤油、砂糖
		ニラともやしの中華炒め	ニラ、もやし、ちくわ、塩コショウ、鶏ガラ
		中華スープ	白菜、えのき、しめじ、油揚げ、鶏ガラ、醤油、みりん
		オレンジ	
	おやつ	さつまいもサンド	コッペパン、さつまいも、りんご、バター、砂糖、バター、牛乳
26日(月)	昼食	ひじきご飯	米、豚肉、人参、しめじ、ひじき、油揚げ、醤油、みりん、昆布だし、酒、塩
		切干し大根の煮物	切干し大根、大豆、しいたけ、いんげん、砂糖、醤油、みりん、かつお昆布だし、酒
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、ミニトマト、ねりごま、すりごま、醤油、マヨネーズ、砂糖
		具だくさんみそ汁	白菜、大根、人参、えのき、里芋、こんにゃく、青ねぎ、油揚げ、鮭、麦みそ、かつお昆布だし
		みかん	
	おやつ	抹茶クッキー	小麦粉、砂糖、バター、抹茶
27日(火)	昼食	ご飯	
		肉じゃが	牛肉、じゃがいも、玉ネギ、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、砂糖、酒、醤油、みりん、かつおだし
		かにかまの玉子焼き	卵、かにかま、青ねぎ、醤油、みりん、かつおだし
		きゅうりの酢の物	きゅうり、わかめ、中華くらげ、生姜、砂糖、酢、醤油、塩
		すまし汁	厚揚げ、白菜、えのき、人参、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
		バナナ	
	おやつ	焼きそばロール	ロールパン、中華麺、キャベツ、人参、もやし、青のり、かつお粉、焼きそばソース
28日(水)	昼食	ご飯	
		鯖のケチャップ炒め	サバ、玉ネギ、人参、ピーマン、黄パプリカ、片栗粉、ケチャップ、コンソメ、砂糖
		里芋とこんにゃくの土佐煮	里芋、こんにゃく、平天、いんげん、砂糖、醤油、みりん、かつおだし
		ほうれん草のおろし和え	ほうれん草、もやし、大根、なめたけ、塩、ごま油、ごま
		キャベツスープ	キャベツ、人参、椎茸、青ねぎ、豚ミンチ、鶏がら、醤油
		オレンジ	
	おやつ	カステラ	強力粉、みりん、砂糖、卵、はちみつ、ざらめ
29日(木)	昼食	ご飯	
		さつま揚げ	すり身、人参、ごぼう、枝豆、青ねぎ、醤油、みりん、油
		小松菜のお浸し	小松菜、油揚げ、人参、豚肉、醤油、みりん、かつおだし
		バンバンジーサラダ	ささみ、きゅうり、トマト、レタス、貝割れ大根、アボガド、練りゴマ、醤油、砂糖、酢、ごま油
		赤だし	豆腐、わかめ、玉ネギ、三つ葉、赤みそ、かつお昆布だし
		グレープフルーツ	
	おやつ	ジャージャー麺	生麺、きゅうり、豚ミンチ、長ネギ、にんにく、生姜、甜麺醤、酒、醤油、砂糖、塩コショウ、片栗粉、ごま油
30日(金)	昼食	チキントマトカレー	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、南瓜、トマト、カレールウ、コンソメ、砂糖
		ポテトサラダ	じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩コショウ、砂糖
		付け合わせ	卵、ブロッコリー
		りんご	
	おやつ	麩ラスク	麩、バター、グラニュー糖
31日(土)	昼食	ご飯	
		春巻き	ささ身、スイートチリソース、油、春巻きの皮
		茎わかめの玉子焼き	卵、茎わかめ、鮭、醤油、砂糖、かつおだし
		春雨サラダ	春雨、えび、きゅうり、人参、きくらげ、ごま、ごま油、砂糖、酢、醤油、塩
		つみれ汁	白菜、人参、しめじ、豚ミンチ、玉ねぎ、生姜、にんにく、青ねぎ、片栗粉、卵、鶏ガラ、醤油
		いちご	
	おやつ	かにかまパン	かにかま、ブロッコリー、マヨネーズ、ピザ用チーズ、強力粉、塩、砂糖、ドライイースト、油、牛乳

※　おやつには毎回、牛乳が付きます。
※　咀嚼力強化などの為、
月・水・金のおやつに昆布を提供しています。
昆布の原材料は全て国産です。

お誕生会メニュー♥
3月9日(金曜日)

いなり寿司
鰆の西京焼　さつまいもの天ぷら
ほうれん草のおかか和え
みぞれ汁　いちご