

令和5年5月 予定献立表

マリン保育所

日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)	日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)		
1	月	筍入り炊き込みご飯 マヨネーズポーク レモン醤油和え 味噌汁 オレンジ	米・筍・椎茸・ごぼう・人参・塩昆布・醤油・みりん 豚肉・エリンギ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン・マヨドレ・醤油 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・レモン果汁・醤油 玉ねぎ・さつま芋・おつゆ麩・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 黒ゴマ黄粉団子 (団子粉・豆腐 ごま・黄粉・砂糖 塩)	17	水	玄米ご飯 魚の梅煮 なめたけ和え 味噌汁 甘夏柑	米・玄米 魚・梅干し・生姜・砂糖・醤油・酢 小松菜・人参・もやし・なめたけ 玉ねぎ・豆腐・若布・煮干し・味噌		牛乳 かりんとう	牛乳 みたらし団子 (団子粉・豆腐 醤油・砂糖・みりん 片栗粉)		
2	火	押し麦ごはん 魚チリ ごま和え かみなり汁 りんご	米・押し麦 魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油 ほうれん草・もやし・人参・胡瓜・ごま・醤油 豆腐・玉ねぎ・ごぼう・人参・しめじ・煮干し・醤油・塩		牛乳 サラダせん	牛乳 こいのぼりサンド (食パン・ジャム 胡瓜・レーズン)	18	木	ご飯/りんご 筍入りつくね ひじき煮 すまし汁	米 筍・鶏ミンチ・玉ねぎ・椎茸・片栗粉・味噌・砂糖・みりん ひじき・人参・うす揚げ・いんげん・だし昆布・だし鰹 砂糖・醤油 玉ねぎ・おつゆ麩・えのき・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 バナナ	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 砂糖・塩)		
3	水	憲法記念日	【給食のお魚】 マリン保育所の給食で使用する魚は、地元の商店に島根町近郊の漁港で獲れた魚を中心にその時の旬を届けてもらっています。 子ども達は魚料理が大好きな魚は完全骨取りではないため、場合によっては小骨がありますが、ほとんどの子どもが上手に自分で口から出すことができます。日頃から家庭でも骨付きの魚を食べる機会があるのではないかと家庭での食経験の豊かさを感じます。 保育所では年齢に合わせて骨を取ったり、骨の少ない所を付けたりしながら経験を積み重ねる事を大切に、これからも骨付きの魚を使用したいと思っています。				19	金	親子遠足			牛乳 ウエハース	牛乳 ヨーグルト クラッカー		
4	木	みどりの日							20	土	炊き込みご飯 五目汁 オレンジ	米・鶏肉・ごぼう・人参・塩昆布・醤油・みりん 豆腐・椎茸・じゃが芋・人参・こんにやく・葉ねぎ・だし鰹 だし昆布・醤油・塩・片栗粉		お茶 黒糖パン りんご	
5	金	こどもの日							22	月	ご飯/りんご 豆腐の肉味噌あんかけ 切り干しサラダ なめこ汁	米 豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・味噌・砂糖 みりん・片栗粉・油 切り干し大根・もやし・人参・胡瓜・ハム・酢・砂糖・醤油 なめこ・玉ねぎ・若布・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 人参団子 (団子粉・豆腐 人参・小豆・砂糖 塩)
6	土	炒飯 中華スープ グレープフルーツ			米・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・中華スープ・醤油 塩・油 玉ねぎ・青梗菜・じゃが芋・人参・コーン・春雨・鶏ガラスープ 醤油・塩		お茶 芋パン りんご		23	火	ほうれん草パン/バナナ 春野菜グラタン ピクルス レタススープ	玉ねぎ・キャベツ・アスパラ・じゃが芋・マカロニ・豆乳 小麦粉・オリーブオイル・コンソメ・塩・パン粉・パセリ 人参・胡瓜・酢・砂糖・塩 玉ねぎ・レタス・しめじ・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 乾パン	牛乳 鶏ごぼうご飯 (米・ごぼう・鶏肉 人参・砂糖・醤油 みりん・油)
8	月	ご飯/夏みかん 肉じゃが 浅漬け 味噌汁			米 じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・糸こんにやく・グリーンピース 醤油・砂糖・だし昆布・だし鰹・油 胡瓜・人参・キャベツ・塩昆布・塩 玉ねぎ・うす揚げ・若布・煮干し・味噌		牛乳 マリービスケット	牛乳 焼きビーフン (ビーフン・人参・玉ねぎ ベーコン・キャベツ・油 コンソメ・醤油・塩)	24	水	ご飯 魚の照り焼き 納豆和え 味噌汁 グレープフルーツ	米 魚・醤油・みりん・砂糖 納豆・胡瓜・人参・もやし・もみのり・醤油 玉ねぎ・キャベツ・スナップエンドウ・煮干し・味噌		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 苺ロール
9	火	魚のカレームニエル マカロニサラダ きのこスープ りんご	米 魚・小麦粉・カレー粉・塩・油 マカロニ・アスパラガス・キャベツ・ハム・人参・マヨドレ 椎茸・しめじ・えのき・玉ねぎ・コーン・鶏ガラスープ・醤油・片栗粉		牛乳 ポーロ	牛乳 中華おこわ (米・もち米・人参 ごぼう・鶏肉・筍・醤油 砂糖・オイスターソース)	25	木	ポーロカレー がんもの煮物 コールスローサラダ 夏みかん	米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・じゃが芋 ニンニク・ルウ・油 がんもどき・だし鰹・砂糖・醤油 キャベツ・人参・コーン・マヨドレ・砂糖・酢		牛乳 マリービスケット	牛乳 空豆 (空豆・塩) サラダせん		
10	水	麻婆丼 南瓜煮 拌三絲 バナナ	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・ニラ・ニンニク・生姜 甜麺醬・中華スープ・砂糖・醤油・片栗粉・ごま油 南瓜・だし鰹・砂糖・醤油 春雨・人参・胡瓜・ハム・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油		牛乳 プルーン	牛乳 豆乳くずもち (豆乳・片栗粉 砂糖・黄粉・塩)	26	金	ご飯/りんご 干草焼き 味噌ドレサラダ そうめん汁	米 卵・人参・玉ねぎ・ほうれん草・鶏ミンチ・砂糖・醤油 だし昆布・だし鰹 キャベツ・コーン・人参・味噌・砂糖・醤油・酢・ごま そうめん・玉ねぎ・椎茸・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 クラッカー	牛乳 焼きポテト (じゃが芋・塩・油)		
11	木	雑穀ご飯/オレンジ 豆腐の中華風煮 金時豆煮 もやしスープ	米・雑穀米 豆腐・豚肉・青梗菜・玉ねぎ・人参・椎茸・中華スープ 醤油・砂糖・片栗粉・ごま油 金時豆・砂糖・醤油 玉ねぎ・もやし・ニラ・コーン・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 ぼたぼた焼き (米・ゆかり)	牛乳 ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	27	土	豚肉と納豆の炒め丼 さつま汁 バナナ	米・豚ミンチ・納豆・玉ねぎ・えのき・キャベツ・醤油 みりん・油 玉ねぎ・さつま芋・人参・しめじ・ごぼう・葉ねぎ・煮干し・味噌		お茶 レーズンパン りんご			
12	金	めのはご飯 魚のねぎ味噌焼き 筍の金平 すまし汁 梅	米・板わかめ・塩 魚・ねぎ・味噌・みりん 筍・人参・レンコン・こんにやく・ごま・砂糖・醤油・だし鰹 豆腐・玉ねぎ・若布・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 乾パン	牛乳 おからケーキ (おから・HM・豆乳 砂糖・油・レーズン)	29	月	ご飯/オレンジ レバーのオイスター炒め もやしサラダ つるつるスープ	米 鶏レバー・片栗粉・油・玉ねぎ・ピーマン・アスパラ パプリカ・オイスターソース・みりん・醤油 もやし・人参・胡瓜・うす揚げ・砂糖・醤油・酢・ごま油・ごま 豚ミンチ・生姜・玉ねぎ・人参・ビーフン・葉ねぎ・鶏ガラスープ		牛乳 ポーロ	牛乳 ココアトースト (食パン・ココア マーガリン・砂糖)		
13	土	チキンライス ポテトスープ バナナ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン・ケチャップ 塩・油 じゃが芋・人参・玉ねぎ・キャベツ・コンソメ・塩		お茶 りんごパン オレンジ		30	火	豆ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ゆかり和え 味噌汁 メロン	米・グリーンピース・昆布・醤油・塩 魚・キャベツ・玉ねぎ・えのき・味噌・砂糖・みりん もやし・胡瓜・人参・ゆかり 玉ねぎ・厚揚げ・さつま芋・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 芋けんぴ	牛乳 焼きおにぎり (米・ごま・醤油 みりん)		
15	月	ご飯 タンダーチキン キャベツサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	米 鶏肉・カレー粉・ケチャップ・醤油・豆乳ヨーグルト キャベツ・人参・胡瓜・ひじき・コーン・マヨドレ・醤油 玉ねぎ・人参・スナップエンドウ・ビーフン・コンソメ・塩		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 さつま芋の甘煮 (さつま芋・砂糖)	31	水	ご飯 中華風ローストチキン レンコンサラダ ニラ玉汁 グレープフルーツ	米 鶏肉・ニンニク・生姜・オイスターソース・醤油・砂糖 レンコン・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ・醤油 ニラ・玉ねぎ・しめじ・卵・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 パイナップルケーキ (パイナップル・HM 砂糖・豆乳・油)		
16	火	春キャベツスパゲッティ 焼き南瓜 大豆サラダ バナナ	スパゲッティ・キャベツ・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・ニンニク 鶏ガラスープ・醤油・塩・オリーブオイル 南瓜・塩・油 水煮大豆・人参・アスパラガス・コーン・ハム・マヨドレ		牛乳 ウエハース	牛乳 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま)	※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※太字の食材は旬の食材です。(重複するものは一回のみ太字にしています)								

【食べ物の灰汁(あく)って何？】

先月、幼児クラスの子ども達がフキを収穫、下処理をしたものを給食室で調理して食べる機会がありました。

皮を剥き、漬けておいた水が黒くなっている様子を「黒くなっているのは灰汁だよ。」と保育士が説明しますが、子ども達は「あく？あくって何？？」「この黒いの？何で？？」と次々と質問をします。

灰汁とは特定の成分を指すものではなく「えぐ味」「苦味」「臭み」などの総称の事を指します。しかし、これを説明しても子どもには中々伝わりにくい・・・そこで、子ども達には「苦かったり渋かったりする食べ物の美味しくない所だよ。」と説明し、このままでは美味しくないから給食室で灰汁を抜いて美味しく食べられるようにする