



# ★今月の食育目標★ 残さずきれいに食べよう!

## の献立表

平成30年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30
給食	まぜごはん グリーンサラダ (人参ドレッシング) みそ汁	ごはん 魚の ねぎ塩こうじ焼き 五目煮豆 ブロッコリー 清汁	ケチャップライス 唐揚げ ポテトサラダ くし型マト コンソメスープ (27日のみ) スナップえんどう さくらんぼ	ごはん  いわしの煮付 新じゃがのそぼろ煮 人参の甘煮 みそ汁	ごはん 豆腐とコーンの炒り煮 粉ふき芋 そら豆  清汁	豚丼 みそ汁 果物
おやつ	黒ゴマ団子 スティック人参 牛乳	いちごマフィン 果物  牛乳	カレーポテト 果物 牛乳	芋もち 果物 牛乳	みかんゼリー せんべい 牛乳	補食 牛乳
	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23
給食	カレーライス コールスロー サラダ 	ごはん 魚の照り焼き ブロッコリーの おかか和え くし型マト みそ汁	甘辛丼 ひじきサラダ スナップえんどう 清汁 	ごはん あじのマリネ アスパラガスの ゴマ和え 人参の甘煮 みそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ハニーマリネ ブロッコリー 清汁	マーボー飯 清汁 果物 
おやつ	豆腐団子 果物 牛乳	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	わらびもち 果物 牛乳	梅おにぎり スティックきゅうり 牛乳 	ヨーグルト クラッカー 牛乳	補食 牛乳



## 6月の旬の食材

新キャベツ 新じゃがいも 新玉ねぎ アスパラガス ニラ 枝豆 きゅうり きぬさや  
 グリンピース らっきょう 生わかめ もずく スナップえんどう 梅 あゆ かつお あじ  
 つばす さわら いわし タコ しじみ あさり さくらんぼ メロン

## 給食試食会への参加 ありがとうございました

今年度もたくさんの方に参加していただき、ありがとうございました。

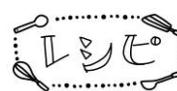
日頃子供たちがどんな給食を食べているのかを知り、試食をすることで給食をより身近に感じていただけたら...という思いで毎年試食会を行っています。

アンケートに頂いた質問や、子供たちに人気の献立・レシピの紹介等は今後便りや展示コーナーでお知らせしていきますので是非ご覧ください。

## エコふりかけを作ってみよう!!

試食会でも好評を頂いたエコふりかけ。

ダシとして使用した後のかつお節(花かつお)をただ捨てるのはもったいない!工夫して食べてみようというところから『エコふりかけ』という名前が付いています。



<材料> かつお節(花かつお)、砂糖 大1強  
酒 10cc 醤油 大1 水 50cc

①ダシを取った後のかつお節に砂糖・醤油・みりん・水を加える  
②水分がなくなるまで煮詰めて完成

とても簡単なのでご家庭でも是非お試しください!!

