

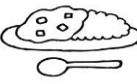


★今月の食育目標★ 残さずきれいに食べよう！

の献立表



2019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
	2・16	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21
給食	まぜごはん 白菜と春菊の ゴマ和え 石狩汁	ごはん 魚の照り焼き 白和え プチトマト みそ汁	ごはん れんこんの 中華風煮込み 粉ふき芋 ブロッコリー フカヒレ風スープ	ごはん 魚のみぞれ焼き 炒めなます 人参の甘煮 さつま汁	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 ブロッコリー 大根スープ	マーボー飯 もやしスープ 果物 
おやつ	スイートポテト 果物 牛乳	(めだか〜かに、きんぎょ組) きな粉団子 (ぺんぎん組〜幼児) 甘辛団子 果物 牛乳	(めだか、かめ、きんぎょ組) プレーンヨーグルト (かに組〜幼児) りんごゼリー せんべい 牛乳	エコふりかけおにぎり 大根スティック 牛乳	米粉の黒糖ういろ 果物 牛乳	補食 牛乳
	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28
給食	(9日) ごはん 魚の塩こうじ焼き 切干大根煮 プチトマト みそ汁 (23日) カレーライス 大根サラダ	ごはん 魚のコーンマヨ焼き ブロッコリーの おかか和え プチトマト 清汁	ゆかりごはん ローストチキン さつまいもサラダ プチトマト コーンスープ (25日のみ) ブロッコリー みかん 	※26日お弁当 (12日のみ) カレーライス 大根サラダ 	ウインナーピラフ サワーブロッコリー 野菜スープ	鶏井 みそ汁 果物
おやつ	五平餅 果物 牛乳	きのこリゾット 果物 牛乳	米粉の アメリカンドッグ 果物 牛乳	(めだか、かめ、きんぎょ組) プレーンヨーグルト (かに組〜幼児) ぶどうゼリー せんべい 牛乳	せんべい 果物 牛乳	補食 牛乳 

残さずきれいに食べよう！

毎日ごはんを食べるお皿はピカピカになっていますか？
たくさん食べる事も大事ですが、きれいに食べきることも大切です。

茶碗にごはん粒が ついていないか

→食べ物に感謝して、
米粒も最後の1粒
まで食べよう。

好き嫌いをしていないか

→一緒に食事の準備をし
たり、お手伝いを通して
食への興味を持ち苦手な
食材にチャレンジ！

苦手な食材は誰にでもあるものです。食べないからと
言って無理強いすると、余計に食べなくなってしまう事も
あります。楽しい雰囲気の中、家族みんなでごはんを食べる
ことも大事にしていきたいですね！



12月の旬の食材

里芋 小松菜 れんこん 大根 かぶ ねぎ
白菜 きのこと類 ブロッコリー カリフラワー 水菜
春菊 ごぼう ほうれん草 さつまいも 鮭 たら
さば ブリ 牡蠣 あんこう いわし かわはぎ
いくら かに なまこ 白子 りんご みかん 柿

～根菜を美味しく食べる～ 炒めなますの作り方

材料 (大人2人、こども2人分)

大根 150g 油揚げ 1枚
人参 50g 干しいたけ 3枚
れんこん 100g いんげん 20g

調味料

酢 15cc 砂糖 10g しょうゆ 5cc

<作り方>

- ①大根と人参は短冊切り、油揚げとしいたけは細切り、いんげんは斜め切りにしておく。(いんげんのみ下茹でする。)
- ②材料を油で炒め、火が通ったら調味料を加え炒め煮する。
- ③下茹でしたいんげんを加え完成。



12日(木)に
園児と職員でもちつきを行います



26日(木)は大掃除です

出席の方はお弁当の準備を
お願いします

