





の献立表

# ●今月の食育目標● 毎日朝食を食べよう！！



令和5年5月31日発行 名東保育園

	月 12・26	火 13・27	水 14・28	木 1・15・29	金 2・16・30	土 3・17
給食	<b>カレーライス</b> 豚肉 新じゃがいも 人参 しめじ 新玉ねぎ トマト缶 セロリ 米粉のカレールー  <b>オーロラサラダ</b> キャベツ 人参 玉ねぎ コーン マヨドレ ケッチャップ	<b>ごはん</b>  <b>魚の照り焼き</b> 魚  <b>ひじきサラダ</b> ひじき 人参 きゅうり コーン  <b>スタックサンドウ</b>  <b>清汁</b> 新玉ねぎ えのき しめじ あさつき	<b>パン</b>  <b>ハンバーグ</b> 豚ミンチ 牛ミンチ 新玉ねぎ パン粉 えのき  <b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ 人参 きゅうり ツナ缶 ピクルス マヨドレ  <b>フナト</b>  <b>野菜スープ</b> 新玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン  (28日) <b>スタックサンドウ</b> <b>デザート</b>	<b>ごはん</b>  <b>手洗の中華風焼き</b> 手洗 鶏肉 ねぎ しょうが  <b>春雨のサラダ</b> 春雨 人参 パプリカ(黄) 新玉ねぎ  <b>スタックサンドウ</b>  <b>豆腐スープ</b> 豆腐 新玉ねぎ しめじ ニラ	<b>ごはん</b>  <b>おしのパン焼き</b> あじ パン粉  <b>新じゃがいも煮</b> 鶏ミンチ 新じゃがいも 人参 新玉ねぎ きぬぎや  <b>人参の甘煮</b>  <b>みど汁</b> 新玉ねぎ 油揚げ えのき ねぎ	<b>たけうどん</b> 鶏肉 新玉ねぎ 人参 しめじ 天かす ねぎ  <b>果物</b>  
おやつ	<b>五平餅</b> 米 みそ  <b>人参スタック</b>  <b>牛乳</b>	<b>わらびもち</b> わらび粉 黒糖 はったい粉  <b>柑類</b>  <b>牛乳</b>	<b>キロトケーキ</b> 人参 砂糖 小麦 牛乳 シナモン  <b>杏仁</b>  <b>牛乳</b>	<b>蒸しじゃがりこチーズ焼き</b> じゃがいも 粉チーズ 牛乳  <b>デザート</b>  <b>牛乳</b>	<b>みかんゼリー</b> みかん缶 オレンジジュース 砂糖 アガー  <b>せんべい</b>  <b>牛乳</b>	<b>補食</b>  <b>牛乳</b>
給食	<b>ピンパ</b> 豚ミンチ  <b>ナムル</b> もやし 人参 ほうれん草 コーン ごま油  <b>フナト</b>  <b>わかめスープ</b> 生わかめ 新玉ねぎ ねぎ	<b>ごはん</b>  <b>鶏肉のマーマレード煮</b> 鶏肉 マーマレード  <b>かたかた和え</b> ほうれん草 人参 じゃこ コーン チーズ マヨドレ  <b>スタックサンドウ</b>  <b>シリアンスープ</b> 新玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 鶏ガラ ブイヨン	<b>ごはん</b>  <b>魚のみね焼き</b> 魚 赤みそ  <b>グリンサラダ</b> アスパラ ほうれん草 人参 きゅうり じゃこ コーン 新玉ねぎ  <b>人参の甘煮</b>  <b>清汁</b> 新玉ねぎ 舞茸 豆腐 みつば	<b>ごはん</b>  <b>豚肉のトマト煮</b> 豚肩ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース  <b>マカロニサラダ</b> マカロニ 人参 きゅうり 新玉ねぎ マヨドレ  <b>スタックサンドウ</b>  <b>野菜スープ</b> 新玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン	<b>ごはん(9日のみ)</b>  9日 いれの煮付 23日 いれの蒲焼  <b>モロヘイヤのおかか和え</b> モロヘイヤ ほうれん草 人参 かつお節  <b>フナト</b>  <b>みど汁</b> 新玉ねぎ 油揚げ しめじ あさつき	<b>肉うどん</b> 豚バラ 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ  <b>果物</b>  
おやつ	<b>のろ餅</b> じゃがいも 青のり  <b>デザート</b>  <b>牛乳</b>	<b>フナト</b> パン 牛乳 黒糖  <b>柑類</b>  <b>牛乳</b>	<b>やきそば</b> やきそば 豚バラ キャベツ 人参 しめじ ニラ  <b>アスパラスタック</b>  <b>牛乳</b>	<b>米粉の黒糖もち</b> 米粉 黒糖  <b>杏仁</b>  <b>牛乳</b>	<b>チーズ魚パン</b> 小麦粉 牛乳 チーズ  <b>柑類</b>  <b>牛乳</b>	<b>補食</b>  <b>牛乳</b>

# 6月 給食だより

令和5年5月31日発行  
名東保育園

## 朝ごはんは元気にあそぶ源！！

朝ごはんは1日の食事の中でも大切なはたらきを持っています。どのようなはたらきがあるか確認しましょう。

 **からだを起こす、スイッチごはん**  
体温を上げ、からだも頭も目覚めることでスイッチON！

 **あたまがはたらく、エンジンごはん**  
主食をしっかり食べると、エネルギー補給が十分にされ、集中力アップ！

 **腸がすっきりおどろごはん**  
眠っていた胃腸が活発に動き出し、腸にたまっていた老廃物をスッキリに！



**食欲が落ちる時は、**  
牛乳・果物・ヨーグルト・パンなど調整せずに  
食べられる物

一口でもお腹の中に食べ物を入れることで  
胃腸が刺激され食欲がよくなります。



忙しい朝ですが、元気に友だちとおどる  
ように少しでも口にできるといいですね。



### パッとできるふりかけレシピ



#### カリカリしらす

<材料> しらす 100g  
・みりん 大さじ1 ・塩 少々 ・ごま油 小さじ2

#### <作り方>

- ① フライパンにごま油を入れてしらすを炒める。
- ② しらすがはねてきたら弱火でカリカリになるまで炒める。
- ③ カリカリになったら塩を入れ、みりんを回しかけあおる。
- ④ みりんの水分がとんだら、味を調える。

#### 保育園も作っている エコふりかけ

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

#### <作り方>

- 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。

☆ タッパーや袋で保存して1ヶ月くらい持ちます。



### 6月の旬の食材



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