




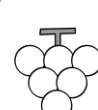



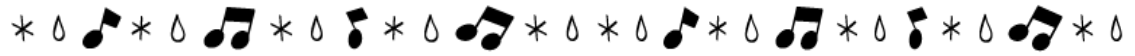
の献立表

●今月の食育目標●
毎日朝食を食べよう！！



令和6年5月31日発行 名東保育園

	月 10・24	火 11・25	水 12・26	木 13・27	金 14・28	土 1・15・29
給食	まぜごはん まいわけ 人参 油揚げ なめだけ瓶 ツナ缶 わかめ酢の物 生わかめ 人参 きゅうり コーン みぞ汁 新玉ねぎ しんじけ えのき しめじ あさつき	ごはん 魚のねぎごみ焼き 魚 ねぎ 塩こうじ 新じゃがいも煮 鶏ミンチ 新じゃがいも 人参 新玉ねぎ きぬさや スタフエイトウ 清汁 新玉ねぎ 豆腐 しんじけ みつば	ごはん 手羽先の中華風焼き 手羽先 鶏肉 ねぎ しょうが 春雨のサラダ 春雨 人参 パプリカ(黄) 新玉ねぎ アスパラ わかめスープ 生わかめ 新玉ねぎ ねぎ	パン 甘辛揚げ 鶏肉 かぼちゃサラダ かぼちゃ 人参 きゅうり ツナ缶 ピクルス マヨドレ アスパラ 野菜スープ 新玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン (27日) スタフエイトウ デアヘア	ごはん (14日のみ) 14日 いれの煮付 28日 いれの蒲焼餅 モロヘイヤのおかか和え モロヘイヤ ほうれん草 人参 かつお節 人参の甘煮 みぞ汁 新玉ねぎ 油揚げ えのき ねぎ	たかきうどん 乾麺 鶏肉 新玉ねぎ 人参 しんじけ 天かす ねぎ 果物 
	おやつ	蒸じゃがいもチーズ焼き じゃがいも 粉チーズ 牛乳 柑橙類 牛乳	(11日) さくさくクッキー 小麦粉 砂糖 バター デアヘア 牛乳 (25日) 米粉のちろろ 米粉 黒糖 デアヘア 牛乳	梅干し 米 梅干し 青じそ  アスパラステック 牛乳	米粉のエア蒸パン 米粉 純ココア 牛乳 砂糖 柑橙類 牛乳	(14日) わらび餅 わらび粉 黒糖 はったし粉 メロン 牛乳 (28日) <〜かに・きんぎょ組> ヨーグルト <へんぎん〜幼児> いんごゼト せんべい 牛乳
給食	カレーライス 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 コールスローサラダ キャベツ 人参 玉ねぎ コーン マヨドレ	ごはん 豚肉のしょうが焼き 豚小間 新玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン しょうが ほうれん草和え ほうれん草 人参 じゃこ コーン チーズ マヨドレ アスパラ みぞ汁 新玉ねぎ 油揚げ しめじ あさつき	ごはん 魚のロンマヨ 魚 粉チーズ パン粉 コーンクリーム缶 クトロサラダ 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 アスパラ 野菜スープ 新玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン	ごはん 魚のみね焼き 魚 赤みそ 新じゃがいもおかか和え 新じゃがいも あさつき かつお節 人参の甘煮 清汁 新玉ねぎ 舞茸 豆腐 みつば	ごはん 鶏肉の香草焼き 鶏肉 パセリ バジル 人参サラダ 人参 きゅうり コーン パセリ スタフエイトウ シリアンスープ 新玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン	肉うどん 乾麺 豚バラ 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 果物 
	おやつ	ぶらさく 心 粗糖 バター デアヘア  牛乳	(4日) さくさくクッキー 小麦粉 砂糖 バター 柑橙類 牛乳 (18日) 米粉のちろろ 米粉 黒糖 柑橙類 牛乳	人参ゼト 人参 砂糖 りんごジュース アガー せんべい 牛乳	ツナサンド 食パン ツナ缶 マヨドレ 新玉ねぎ パセリ 柑橙類 牛乳	甘辛団子 <乳児> 米 砂糖 <幼児> 上新粉 白玉粉 メロン  牛乳



令和6年度5月31日発行 名東保育園

朝ごはんはなぜ大事？

- ① 脳が元気になる！
睡眠中もエネルギーを使っているためチャージ。
- ② 肥満防止になる！
ごはんの量が減り、太りにくくなります。
- ③ うんちが出やすくなる！
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。
- ④ 活力が出る！
体温が上がり、血液が体中によく通って活発的になる。



今月のレシピ紹介



～魚のコーンマヨ焼き～

<材料>

・白身魚 4切れ ・塩コショウ 少々 ・小麦粉
A (コーンクリーム缶 大さじ6 マヨドレ 大さじ3
パン粉 大さじ1 粉チーズ お好み 塩 少々)

<作り方>

- ① 魚に塩コショウをし、表面に小麦粉を振り焼く。
- ② A を混ぜ合わせておく。
- ③ 焼けた魚の表面に②をのせ、グリルかトースターで表面に焦げがつくまで焼いたら完成。

保育園の人気メニュー！作り置きして混ぜるだけ！

～ウィンナーピラフ～

<材料> ウィンナー 5本 玉ねぎ 1/2個
人参 1/3本 コーン お好みの量
調味料 酒・しょうゆ 小1 鶏ガラ・塩 少々
水 大1

<作り方>

- ① フライパンに油をひきみじん切りした玉ねぎ、人参を入れて炒め、火が通ってきたらウィンナーを入れる。
- ② 炒めたらコーンと調味料を入れ、水分が半量になったら火を止めて冷ましてから冷蔵庫で保管。
- ③ ごはんに混ぜたら完成！

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 枝豆
スナップえんどう 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

<裏面献立表>