






	月 2・30	火 3・17	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
給食	<p>カレーライス 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ さつまいも しめじ トマト缶 セロリ 米粉のカレールー</p> <p>コーンスープサラダ キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ マヨドレ</p> 	<p>(3日) 枝豆ごはん (17日) はぎごはん 小豆 もち米 枝豆 さつまいも</p> <p>みそ田楽 鶏ささみ 冬瓜 こんにゃく いんげん 赤みそ</p> <p>かぼちゃの甘煮 かぼちゃ</p> <p>清汁 玉ねぎ しめじ えのき みつば</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の照焼き 魚</p> <p>冬瓜の油豆腐煮 鶏ミンチ 冬瓜 人参 きぬさや</p> <p>ステーキのポテト</p> <p>みそ汁 玉ねぎ しめじ しいたけ えのき あさつき</p>	<p>パン</p> <p>鶏から揚げ 鶏肉 しょうが</p> <p>さつまいもサラダ さつまいも 人参 きゅうり 玉ねぎ マヨドレ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>シリアススープ 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン</p> <p>(19日) ステーキのポテト</p>	<p>ごはん</p> <p>羽先の中華風煮込み 手羽先 鶏肉 ねぎ しょうが</p> <p>かぼちゃ 里芋 しらす あさつき</p> <p>人参の甘煮</p> <p>冬瓜の中華スープ 冬瓜 人参 玉ねぎ ニラ 鶏ガラ ごま油</p>	<p>冷やし中華うどん 乾麺 豚しゃぶ 人参 きゅうり</p> <p>果物</p> 
おやつ	<p>ぶらわく 心 粗糖 バター</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p>	<p>甘辛団子 <乳児> 米 <幼児> 上新粉 白玉粉</p> <p>梨</p> <p>牛乳</p> 	<p>大芋芋 さつまいも</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p>	<p>キキアゼト 寒天 みかん缶 メロン りんご 上白糖</p> <p>せんべい</p> <p>牛乳</p>	<p>五平餅 米 みそ</p> <p>人参スティック</p> <p>牛乳</p>	<p>補食</p> <p>牛乳</p>
給食	<p>ピザ 豚ミンチ</p> <p>ナムル もやし 人参 ほうれん草 コーン ごま油</p> <p>ブロッコリー</p> <p>わかめスープ 生わかめ 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>まぜごはん 人参 油揚げ ツナ缶 なめこ缶</p> <p>わかめ酢の物 生わかめ 人参 きゅうり コーン</p> <p>みそ汁 油揚げ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>ごはん</p> <p>マーメイド煮 鶏肉 マーメイド</p> <p>シロイサダ 春雨 パプリカ(赤・黄) きゅうり マヨドレ</p> <p>ステーキのポテト</p> <p>野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の照焼き 魚</p> <p>グリンサラダ 水菜 ほうれん草 人参 パプリカ(黄)</p> <p>人参の甘煮</p> <p>清汁 玉ねぎ 豆腐 しいたけ みつば</p>	<p>ミトスパーティー パスタ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ ピーマン トマト缶</p> <p>エゴロサラダ 大豆 人参 きゅうり コーン チーズ マヨドレ</p> <p>シリアススープ 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン</p>	<p>冷やしおろしうどん 乾麺 大根 人参 おくら わかめ</p> <p>果物</p> 
おやつ	<p>の塩ポテト じゃがいも 青のり</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p>	<p>かぼちゃプリン かぼちゃ 生クリーム 牛乳</p> <p>クッキー</p>  <p>牛乳</p>	<p>お好み焼き 豚肉 小麦粉 きゃべつ ねぎ 花かつお 青のり</p> <p>枝豆</p> <p>牛乳</p>	<p>コーンマヨトースト 玉ねぎ 人参 コーンクリーム缶 マヨドレ コーン パン粉</p> <p>梨</p> <p>牛乳</p>	<p>米粉の黒糖もち 米粉 黒糖</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p>	<p>補食</p> <p>牛乳</p>



給食だより



令和6年8月30日発行 名東保育園

姿勢よく食べよう！！

保育園ではこんなことに気を付けています！

お茶碗やお椀は
手に持つ

背筋をまっすぐに
して座る

テーブルに肘
をつかない

イスの高さは足の裏が
床にしっかりとつく位置に

テーブルの高さ
は椅子に座った姿
勢で、胸とおへそ
の間になっている

食事は姿勢よく食べることが大切です。噛む力がつくだけでなく消化吸収がスムーズになり食事に集中することができます。

何よりも楽しく食べることが1番ですが、
家庭でも少し意識してみては？



今月のレシピ紹介



～シルバーサラダ～

<材料>

緑豆春雨	40g	きゅうり	1/2本
パプリカ	1/2個	コーン	40g
マヨネーズ	お好み		

玉ねぎ1/4個 A(砂糖・酢 大さじ1)

<作り方>

- ① 緑豆春雨を下ゆでし、5cmくらいに切る。
- ② パプリカ薄は切りにし下茹で、きゅうりは千切りにする。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、塩もみをしてAに入れる。
- ④ 春雨と③を合わせてから残りの材料とマヨネーズを混ぜ合わせて完成！

9月の旬の食材

冬瓜 かぼちゃ 里芋 さつまいも
 おくら なす チンゲン菜 きのこと類
 イワシ サバ さんま あじ しらす
 鮭 イカ 巨峰 梨 栗 柿(中旬から)

<裏面献立表>