

	月 2・30	火 3・17	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
給食	<b>カレーライス</b> 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 	(3日) <b>枝豆ごはん</b> (17日) <b>はぎごはん</b> 小豆 もち米 枝豆 さつまいも <b>みそ田楽</b> 鶏ささみ 冬瓜 こんにゃく いんげん 赤みそ <b>かぼちゃの甘煮</b> かぼちゃ <b>清汁</b> 玉ねぎ しめじ えのき みつば	<b>ごはん</b> <b>魚の照焼き</b> 魚 <b>冬瓜の油揚げ煮</b> 鶏ミンチ 冬瓜 人参 きぬさや <b>スタックパエリア</b> <b>みそ汁</b> 玉ねぎ しめじ しめじ えのき あさつき	<b>パン</b> <b>鶏から揚げ</b> 鶏肉 しょうが <b>さつまいもサラダ</b> さつまいも 人参 きゅうり 玉ねぎ マヨドレ <b>フレンチ</b> <b>シリアススープ</b> 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン (19日) <b>スタックパエリア</b> <b>フレンチ</b>	<b>ごはん</b> <b>羽先の中華風煮込み</b> 手羽先 鶏肉 ねぎ しょうが <b>かぼちゃ</b> 里芋 しらす あさつき <b>人参の甘煮</b> <b>冬瓜の中華スープ</b> 冬瓜 人参 玉ねぎ ニラ 鶏ガラ ごま油	<b>冷やし中華うどん</b> 乾麺 豚しゃぶ 人参 きゅうり <b>果物</b> 
おやつ	<b>ぶらわ</b> 心 粗糖 バター <b>フレンチ</b> <b>牛乳</b>	<b>甘辛団子</b> <乳児> 米 <幼児> 上新粉 白玉粉 <b>梨</b> <b>牛乳</b>	<b>大芋芋</b> さつまいも  <b>りんご</b> <b>牛乳</b>	<b>キキラゼト</b> 寒天 みかん缶 メロン りんご 上白糖 <b>せんべい</b> <b>牛乳</b>	<b>五平餅</b> 米 みそ <b>人参スタック</b> <b>牛乳</b>	<b>補食</b> <b>牛乳</b>
給食	<b>ピザ</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>フレンチ</b> <b>わかめスープ</b> 生わかめ 玉ねぎ ねぎ	<b>まぜごはん</b> 人参 油揚げ ツナ缶 なめこ缶 <b>わかめ酢の物</b> 生わかめ 人参 きゅうり コーン <b>みそ汁</b> 油揚げ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ	<b>ごはん</b> <b>マールト煮</b> 鶏肉 マールト <b>シリアスサラダ</b> 春雨 パプリカ (赤・黄) きゅうり マヨドレ <b>スタックパエリア</b> <b>野菜スープ</b> 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン	<b>ごはん</b> <b>魚の照焼き</b> 魚 <b>グリンサラダ</b> 水菜 ほうれん草 人参 パプリカ (黄) <b>人参の甘煮</b> <b>清汁</b> 玉ねぎ 豆腐 しめじ みつば	<b>ミトスバクティ</b> 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 <b>ココロサラダ</b> 大豆 人参 きゅうり コーン チーズ マヨドレ <b>シリアススープ</b> 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン	<b>冷やしおろしうどん</b> 乾麺 大根 人参 おくら わかめ <b>果物</b> 
おやつ	<b>の塩ボト</b> じゃがいも 青のり <b>フレンチ</b> <b>牛乳</b>	<b>かぼちゃプリン</b> かぼちゃ 生クリーム 牛乳  <b>りんご</b> <b>牛乳</b>	<b>お好み焼き</b> 豚肉 小麦粉 きゃべつ ねぎ 花かつお 青のり <b>枝豆</b> <b>牛乳</b>	<b>コーンマヨトースト</b> 玉ねぎ 人参 コーンクリーム缶 マヨドレ コーン パン粉 <b>梨</b> <b>牛乳</b>	<b>米粉の黒糖もち</b> 米粉 黒糖 <b>りんご</b> <b>牛乳</b>	<b>補食</b> <b>牛乳</b>



# 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>