



給食だより



令和6年10月31日発行 名東保育園

11月の食育目標は『よく噛んで食べよう!』

噛む回数をふやすには?

- ① 食材を大きくする。
- ② 飲み物や汁物などの水分で流し込まない。
- ③ 皮付きにする
- ④ 噛み応えのある食べ物を使う。
 - ・かたいもの
 - ・繊維質が多いもの
 - ・よく噛まないと食べられないもの

～シャキシャキれんこんサラダ～

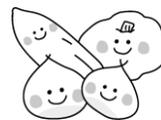
<材料>

- ・れんこん 2～3本・人参 1/2本・玉ねぎ 1/4本
- ・じゃがいも 1個 ・きゅうり 1本・ツナ缶1缶

調味料(砂糖 30g 酢 30cc マヨネーズ)

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて薄いイチョウ切りにし、柔らかくなるまでゆで、冷ます。
- ② じゃがいもは皮をむき、一口大に切り塩茹でしてマッシュする。
- ③ 人参はうすいイチョウ切りにし、茹でる。
- ④ きゅうりは塩で板ずりし、薄い輪切りにする。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 玉ねぎはみじん切りにし、塩もみ後水にさらして⑤に浸ける。
- ⑦ 材料に ⑥とマヨネーズを加え、よく和えて完成。



今月のレシピ紹介



～鮭のちゃんちゃん焼き～

<材料>

- 鮭 300g キャベツ 1/2個
- エリンギ 2本 しめじ 1袋
- A(みそ 大さじ3 マヨネーズ 大さじ6
- 酒・みりん・砂糖 大さじ1)

<作り方>

- ① キャベツはざく切り、エリンギは短冊切りにする。しめじは割いて大きいのは半分に切る。
- ② フライパンに野菜・魚をおき、A をかける。(ホットプレートでやると楽しくなります)
- ③ 傾合いを見て混ぜ合わせたら完成。

11月の旬の食材

さつまいも 里芋 ごぼう 大根
 かぶ れんこん ブロッコリー
 カリフラワー きのこと類 秋鮭
 たら かに サバ サンマ いわし
 りんご 柿 みかん

<裏面献立表>



献立表

●今月の食育目標●
よく噛んで食べよう!



令和6年10月31日発行 名東保育園

	月 11・25	火 12・26	水 13・27	木 14・28	金 1・15・29	土 2・16・30
給食	<p>秋野菜カレー 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ さつまいも しめじ 人参 セロリ カレールー</p> <p>ココロピクルス 大根 人参 きゅうり コーン</p> 	<p>ごはん</p> <p>魚のチーズ焼き 魚 チーズ パセリ</p> <p>れんこんサラダ れんこん 人参 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ ツナ缶</p> <p>プチトマト</p> <p>ジュリアンヌスープ セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン</p>	<p>ごはん</p> <p>豆腐とコーンの炒り煮 豚ミンチ 豆腐 コーン 人参 干し椎茸 しょうが</p> <p>春雨の和え物 春雨 人参 きゅうり ごま油</p> <p>プチトマト</p> <p>冬瓜の中華スープ 冬瓜 玉ねぎ 人参 ニラ 鶏ガラ ごま油</p>	<p>パン</p> <p>鶏肉の香草焼き 鶏肉 パセリ バジル</p> <p>かぼちゃサラダ かぼちゃ 人参 きゅうり 玉ねぎ マヨドレ</p> <p>プチトマト</p> <p>野菜スープ セロリ 人参 玉ねぎ パセリ 鶏ガラ ブイヨン</p> <p>(28日) ブロッコリー みかん</p>	<p>ごはん</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ こうじみそ</p> <p>大根サラダ 大根 人参 水菜 コーン 玉ねぎ かつお節</p> <p>人参の甘煮</p> <p>清汁 玉ねぎ 豆腐 舞茸 みつば</p>	<p>肉うどん 乾麺 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ</p> <p>果物</p> 
おやつ	<p>ふらスク ふ 粗糖 バター</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p>	<p>野菜雑炊 米 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ</p> <p>人参スティック</p> <p>牛乳</p>	<p>芋ようかん さつまいも 寒天 砂糖</p> <p>柿</p> <p>牛乳</p>	<p>米粉のココア蒸しパン 米粉 牛乳 砂糖 純ココア</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p>	<p>芋もち じゃがいも コーン チーズ</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p>	<p>補食</p> <p>牛乳</p>
給食	<p>秋のまぜごはん しめじ 人参 まいだけ 油揚げ なめだけ ツナ缶</p> <p>わかめの酢の物 生わかめ 人参 きゅうり コーン</p> <p>のっぺい汁 大根 人参 里芋 豆腐 えのき なめこ ねぎ</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のマーメレード煮 鶏肉 マーメレード</p> <p>オーロラサラダ キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨドレ ケチャップ</p> <p>ブロッコリー</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>豚バラと大根の煮物 豚バラ 大根 人参 いんげん しょうが</p> <p>カミカミサラダ 小松菜 水菜 きゅうり 人参 じゃこ</p> <p>プチトマト</p> <p>みそ汁 玉ねぎ 油揚げ じゃがいも ねぎ</p>	<p>ごはん</p> <p>(7日) サンマのカレー煮 片栗粉 カレー粉</p> <p>(21日) サンマ</p> <p>ブロッコリーのおかめ和え ブロッコリー パプリカ(黄) 人参 かつお節</p> <p>人参の甘煮</p> <p>清汁 玉ねぎ しめじ しいたけ えのき みつば</p>	<p>ごはん</p> <p>魚のねぎ塩こうじ焼き 魚 ねぎ 塩こうじ</p> <p>鶏肉 れんこん ごぼう 人参 こんにゃく 干し椎茸</p> <p>プチトマト</p> <p>みそ汁 玉ねぎ 豆腐 油揚げ あさつき</p> 	<p>けんちゃんうどん 乾麺 豚肉 大根 しめじ 人参 ささきごぼう 小松菜</p> <p>果物</p> 
おやつ	<p>さくさくクッキー 小麦粉 砂糖 バター</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p>	<p>長崎ちゃんぽん めん 豚バラ 人参 エリンギ かまぼこ キャベツ</p> <p>大根スティック</p> <p>牛乳</p>	<p>カルシウム焼き 食パン じゃこ 粉チーズ ケチャップ</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p>	<p>鮭おにぎり 米 鮭フレーク あさつき</p> <p>柿</p> <p>牛乳</p>	<p>スイートポテト さつまいも バター 牛乳 砂糖</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p>	<p>補食</p> <p>牛乳</p>