



給食だより



令和6年11月29日発行 名東保育園

簡単！毎日できる ちょこっと『食育』



リクエストレシピ紹介



● 食事のマナー

いただきますには、『命をいただく』という意味も込められています。

● お手伝い

箸を並べたり、お皿を配ったり、たくさん褒めてあげながら、楽しくお手伝い！

● 親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。一緒に作ったら、おいしさもアップ！

～ エコふりかけおにぎり ～

保育園では、出汁をとったあとの花かつおを使って、ふりかけに再利用しています！

<材料>

- 花かつお 70g
- 砂糖 100g
- 酒 50cc
- しょうゆ 70cc
- 水 200cc
- ごはん 適量

<作り方>

- ① 花かつおは1cm幅に刻む。
- ② 鍋に●を入れ、水分が飛ぶまで火にかける。
- ③ 炊き立てご飯に好きなだけ混ぜ込んで完成！



野菜を洗ったり、混ぜたりしながら親子の会話も弾むといいですね！

～ シナモンドーナツ ～

<材料> (10個分)

- 小麦粉 90g
- 砂糖 大さじ1.5杯
- 牛乳 大さじ4杯
- 溶かしバター 小さじ1杯
- ベーキングパウダー 小さじ1杯
- シナモンシュガー お好みの量

<作り方>

- ① ●の材料を混ぜ合わせて好きな形を作る。
 - ② 鍋に油を入れ、140℃になったら①を入れ、きつね色になるまであげる。
 - ③ 上がったらシナモンシュガーをかけて完成！
- ★生クリームやフルーツをのせて、クリスマスケーキ風に！！

12月の旬の食材

里芋 小松菜 れんこん 大根 かぶ ねぎ
白菜 ほうれん草 きのこと類 ブロccoli
カリフラワー 水菜 春菊 ごぼう さつまいも
鮭 たら さば ブリ 牡蠣 いわし かわはぎ
かに りんご みかん 柿

<裏面献立表>






献立表

●今月の食育目標●
残さずきれいに食べよう!



令和6年11月29日発行 名東保育園

	月 2・16	火 3・17	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
給食	カレーライス 豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも かぼちゃ しめじ セロリ トマト缶 米粉のカレールー	菜めし 関東煮 豚バラ 大根 人参 里芋 こんにゃく さつまいも 厚揚げ	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 魚 コーンクリーム缶 粉チーズ パン粉 マヨドレ パセリ	ごはん 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	パン ハンバーグ 豚ミンチ 牛ミンチ 玉ねぎ パン粉 えのき	みそ煮込みうどん 乾麺 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ ねぎ
	コーンスローサラダ キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨドレ	かぶなます かぶ 人参 かい菜	大根サラダ 大根 人参 水菜 コーン 玉ねぎ かつお節	ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 人参 かつお節 (5日) 人参の甘煮 (19日) かぼちゃの甘煮 清汁 えのき 玉ねぎ しんじけ みつば	ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ マヨドレ	果物 
おやつ	フレンチトースト パン 黒糖 牛乳	みそラーメン やきそばめん 豚バラ キャベツ コーン 人参 ねぎ みそ 大根スティック	(4日) 里芋おはぎ 米 里芋 はったい粉 砂糖 みかん 牛乳	大学芋 さつまいも 砂糖	中華雑炊 <あめんぼ・めだか・おこぎり> 米 玉ねぎ 人参 ニラ しめじ ごま油	補食 牛乳
	みかん 牛乳	牛乳	(18日) ぶどうゼリー <〜かぬ きんぎょ> プレーンヨーグルト せんべい 牛乳	柿 牛乳	りんご 牛乳	牛乳
給食	<23日 お弁当> まぜごはん ツナ缶 人参 まいたけ 油揚げ えのき瓶	(10日) ごはん (24日) パン ローストチキン 鶏肉 カラフル和え ほうれん草 人参 コーン チーズ じゃこ マヨドレ	パン シチュー 鶏肉 ホタテ 玉ねぎ 人参 じゃがいも さつまいも しめじ 牛乳 シチュールー	(12日) ピピン汁 豚ミンチ ナムル もやし 人参 ほうれん草 ごま油 プチトマト わかめスープ 生わかめ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 煮魚のわかめ添え 魚 わかめ しょうが ねぎ わかめ酢の物 生わかめ 人参 きゅうり コーン	あんかけうどん 乾麺 豚バラ 白菜 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜
	わかめ酢の物 生わかめ 人参 きゅうり コーン 石狩汁 生鮭 じゃがいも 白菜 椎茸 人参 大根 厚揚げ ねぎ	プチトマト 野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ ブイヨン 鶏ガラ	ココロサラダ 大豆 人参 きゅうり チーズ コーン マヨドレ	(26日) ごはん 手羽先の中華風焼き 手羽先 ねぎ 鶏肉 しょうが 春雨の和え物 春雨 人参 きゅうり ごま油 プチトマト 冬瓜スープ 冬瓜 人参 玉ねぎ ニラ 鶏ガラ	わんこんサラダ わんこん 人参 じゃがいも きゅうり マヨドレ ツナ缶 玉ねぎ 人参の甘煮 みそ汁 玉ねぎ 豆腐 しんじけ あさつき	果物 
おやつ	(9日) 黒糖ういろ 米粉 黒糖	(10日) シナモンーナッツ 小麦粉 バター 砂糖 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 小麦粉 かぼちゃ 牛乳 砂糖	五平餅 米 みそ 砂糖	さつまいもカレット さつまいも バター 粗糖	補食 牛乳
	柿 牛乳 (23日) ぶどうゼリー <〜かぬ きんぎょ> プレーンヨーグルト せんべい 牛乳	(24日) お楽しみ♪ 	りんご 牛乳	人参スティック 牛乳	みかん 牛乳	牛乳