



給食だより



令和7年8月29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

テーブルに肘を
つかない

背筋を伸ばして
座る

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

楽しく食べることが一番ですが
食事時の子どもの姿勢は、歯並びや消化、
あごの発達に影響します。
ご家庭でも正しい姿勢を意識することが
大切です！

今月の給食万博は中国です！



マーラーカオ（中国風蒸しパン）

<材料>（5個分）

- ・黒糖 30g ★米粉 75g ★牛乳 70cc
- ・湯 10cc ★重そう 1g ★油 10g
- ・酢 7g ★ベーキングパウダー 4g

<作り方>

- ① 黒糖は湯で溶かす。
- ② ボウルに★を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②に溶かした黒糖を加え、さらに混ぜる。
- ④ ③に酢を加えて、勢いよく混ぜたらカップに生地を入れる。
- ⑤ 10分～15分蒸したら完成！

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>



の献立表

●今月の食育目標● 正しい姿勢で食べよう！



令和7年8月29日発行 名東保育園

	月 1・22	火 2	水 3・24	木 4・25	金 5・26	土 6・27
給	ウイナーピラフ ウイナー 玉ねぎ 人参 しめじ コーン 枝豆 鶏ガラ	パン からあげ 鶏肉 しょうが	ごはん 鮭の塩焼き 鮭	ごはん 鶏肉の中華風焼き 鶏肉 ねぎ しょうが	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 魚 パン粉 バジル マヨドレ コーンクリーム	中華丼 豚肉 白菜 人参 エリンギ 玉ねぎ
食	ココロピクルス 大根 人参 きゅうり コーン	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	じゃがいものおかか和え じゃがいも あさつき かつお節	かりかり里芋 里芋 しらす あさつき ごま油	グリーンサラダ ほうれん草 水菜 人参 パプリカ	わかめスープ 玉ねぎ わかめ ねぎ
食	ジュリアンヌスープ キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ	フチトマト 野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン	きゅうりスティック 清汁 玉ねぎ しめじ まいたけ みつば	フチトマト 冬瓜スープ 冬瓜 玉ねぎ 人参 ニラ 鶏ガラ ごま油	フチトマト みど汁 豆腐 玉ねぎ しめじ ねぎ みそ	果物
おやつ	大学芋 さつまいも 砂糖 デアウェア 牛乳	五平餅 米 みそ 人参スティック 牛乳	ベイクドポテト じゃがいも おゆか 牛乳	マレーナオ (中国風アイスデザート) 米粉 黒糖 メロン 牛乳	みかんゼリー アガー みかん缶 オレンジジュース デアウェア 牛乳	補食  牛乳
	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
給	カレーライス 豚肉 かぼちゃ 人参 しめじ さつまいも 玉ねぎ セロリ トマト缶 米粉のカレールー	ごはん 魚の照り焼き 魚	ごはん ローストチキン 鶏肉	ごはん 魚のねぎ塩こうじ焼き 魚 ねぎ 塩こうじ	ビビンバ 豚ミンチ みそ	豚丼 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ
食	コールスローサラダ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン マヨドレ	春雨サラダ 春雨 パプリカ 人参 玉ねぎ きゅうり	人参サラダ 人参 コーン 玉ねぎ パセリ きゅうり	和風ポテトサラダ じゃがいも 人参 コーン ひじき ツナ缶 マヨドレ	ナムル もやし 人参 ほうれん草 ゴマ油	みど汁 玉ねぎ わかめ ねぎ みそ
食	コールスローサラダ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン マヨドレ	人参の甘煮 みど汁 玉ねぎ 椎茸 しめじ あさつき みそ	スティックきゅうり 野菜スープ 玉ねぎ セロリ 人参 パセリ ブイヨン 鶏ガラ	フチトマト 清汁 玉ねぎ しめじ まいたけ みつば	フチトマト わかめスープ 生わかめ 玉ねぎ ねぎ	果物
おやつ	のい塩ポテト じゃがいも 青のり デアウェア 牛乳	黒糖いろいろ 米粉 黒糖 おゆか 牛乳	米粉のココア寒しパン 米粉 ココア 砂糖 牛乳 メロン 牛乳	大学芋 さつまいも 砂糖 デアウェア 牛乳	ぶどうゼリー プレーンヨーグルト (めかかめ きんぎょ組) せんべい 牛乳	補食 牛乳
	月 29	火 16・30	水 17	木 18	金 19	土 20
給	カレーライス 豚肉 かぼちゃ 人参 しめじ さつまいも 玉ねぎ セロリ トマト缶 カレールー	ごはん 鮭のムニエル 鮭 レモン	パン 鶏肉の香草焼き 鶏肉 バジル パセリ	ごはん 魚のみど焼き 魚 みそ	ごはん タンダリーチキン 鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ	甘辛丼 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ
食	ココロピクルス 大根 人参 きゅうり コーン	ハニーマリネ フチトマト 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	シルバーサラダ 春雨 人参 きゅうり マヨドレ	冬瓜のどろ煮 鶏ミンチ 冬瓜 人参 きぬさや	ココロサラダ 大豆 人参 きゅうり コーン チーズ マヨドレ	みど汁 だいこん わかめ 人参 みそ
食	ココロピクルス 大根 人参 きゅうり コーン	スティックきゅうり 野菜スープ 玉ねぎ セロリ 人参 パセリ ブイヨン 鶏ガラ	フチトマト スティックきゅうり 野菜スープ 玉ねぎ 人参 パセリ セロリ ブイヨン 鶏ガラ	フロッコリー 清汁 玉ねぎ えのき しめじ みつば	フロッコリー 野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン	果物
おやつ	五平餅 米 みそ 人参スティック 牛乳	フレンチトースト パン 黒糖 牛乳 デアウェア 牛乳	かぼちゃプリン かぼちゃ アガー 生クリーム 牛乳 梨 牛乳	キラキラゼリー 寒天 みかん缶 メロン りんご 上白糖 せんべい 牛乳	米粉のパンケーキ 米粉 豆腐 砂糖 牛乳 メロン 牛乳	補食 牛乳