



## おうちで食材にふれてみよう！

### \* ちぎってみよう

→レタスやほうれん草などの葉物をちぎる

### \* 洗ってみよう

→土つきのじゃがいもや、さつまいもを洗う

### \* もんでみよう

→袋に食材と調味料を入れて揉み込む

### \* まぜてみよう

→サラダを和えたり、調味料をまぜる



☆ おにぎりや白玉などを一緒に丸めるのも楽しいですね♪

材料は3つだけ！黒糖で優しい甘さの  
～フレンチトースト～

#### <材料>

- ・ロールパン 2個
- ・黒糖 30g
- ・牛乳 150ml

#### <作り方>

- ① ロールパンを2cm幅にスライスする。
- ② 牛乳に黒糖を入れ、火にかけ溶かす。
- ③ 粗熱がとれたら、ロールパンを浸す（5秒ほどでしみ込みます）
- ④ 180℃に予熱し、12分焼く。☆フライパンで焼いてもOKです！



## リクエストレシピ紹介



簡単なのに子どもたちに大人気！

～さつまいもガレット～

#### <材料>

- ・さつまいも 1本
- ・バター 15g
- ・粗糖（または白砂糖）大さじ3

#### <作り方>

- ① さつまいもを皮付きのまま1cmの輪切りにする。
- ② レンジでスッと竹串が通るまで加熱する。
- ③ バターを溶かし、さつまいもの半面に塗る。
- ④ バターがついた面に粗糖をまぶす。
- ⑤ トースターで、粗糖がキャラメリゼされるまで焼く。☆バーナーで炙ってもOKです！

## 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 ブロッコリー  
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7年11月28日発行 名東保育園

	月 1・15	火 2・16	水 3・17	木 4・18	金 5・19	土 6・20
給食	<b>カレーライス</b> 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	<b>ごはん</b>  <b>魚のねぎ塩こうじ焼き</b> 鮭 ねぎ 塩こうじ	<b>ごはん</b>  <b>手羽先の中華風焼き</b> 手羽先 ねぎ 鶏肉 しょうが	<b>ごはん</b>  <b>魚のみそ焼き</b> 魚 みそ	<b>(5日) ごはん</b> <b>(19日) パン</b>  <b>ローストチキン</b> 鶏肉	<b>中華丼</b> 豚肉 白菜 人参 エリンギ ねぎ
	<b>ココロピカリス</b> だいこん 人参 きゅうり コーン	<b>れんこんサラダ</b> れんこん 人参 じゃがいも きゅうり ツナ缶 玉ねぎ	<b>春雨の和え物</b> 春雨 人参 きゅうり ごま油 きくらげ	<b>大根サラダ</b> 大根 人参 水菜 コーン 玉ねぎ かつお節	<b>シルバーサラダ</b> 春雨 パプリカ (赤黄) きゅうり 玉ねぎ	<b>わかめスープ</b> わかめ 玉ねぎ ねぎ
おやつ	<b>(1日) 大芋</b> さつまいも 砂糖	<b>長崎ちゃんぽん</b> 焼きそばめん 豚肉 エリンギ 人参 かまぼこ キャベツ 牛乳	<b>フレンチトースト</b> パン 砂糖 黒糖 牛乳	<b>中華雑炊</b> 米 玉ねぎ 人参 ニラ しめじ ごま油	<b>(5日) シモントースト</b> 食パン バター 砂糖 シナモン	<b>補食</b>
	<b>みかん</b> 牛乳 <b>(15日) シモントースト</b> 食パン バター 砂糖 シナモン	<b>りんご</b> 牛乳	<b>柿</b> 牛乳	<b>みかん</b> 牛乳	<b>(19日) ココア蒸しパン</b> 米粉 純ココア 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー	<b>牛乳</b>
給食	月 8・22	火 9・23	水 10・24	木 11・25	金 12・26	土 13・27
	<b>まぜごはん</b> ツナ缶 人参 まいわけ 油揚げ えのき瓶	<b>ごはん</b>  <b>煮魚のわかめ添え</b> 魚 生わかめ ねぎ しょうが	<b>(10日) ごはん</b> <b>(24日) パン</b>  <b>ハンバーグ</b> 豚ミンチ 牛ミンチ 玉ねぎ えのき ナツメグ ケチャップ	<b>(11日) ビビンバ</b> 豚ミンチ みそ	<b>菜めし</b>  <b>関東煮</b> 豚バラ だいこん 人参 里芋 こんにゃく さつまいも 厚揚げ	<b>豚丼</b> 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ
おやつ	<b>わかめの酢の物</b> 生わかめ 人参 きゅうり コーン	<b>フロッコリーのおかわマヨ</b> フロッコリー 人参 コーン かつお節 マヨドレ	<b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ マヨドレ	<b>フレンチトースト</b> <b>わかめスープ</b> 生わかめ 玉ねぎ ねぎ	<b>かぶなます</b> かぶ 人参 から菜	<b>みそ汁</b> わかめ 玉ねぎ ねぎ みそ
	<b>みそ汁</b> 玉ねぎ えのき しめじ ねぎ みそ	<b>人参の甘煮</b>  <b>清汁</b> 玉ねぎ 豆腐 しわけ まいわけ みつば	<b>フレンチトースト</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>(25日) ごはん</b> <b>鮭のちゃんちゃん焼き</b> 鮭 玉ねぎ しめじ キャベツ ねぎ こうじみそ	<b>かぶなます</b> かぶ 人参 から菜	<b>果物</b>
おやつ	<b>(22日のみ)</b> <b>かぼちゃの甘煮</b>		<b>クリスマスツリー</b>	<b>粉きき芋</b> じゃがいも 青のり		
	<b>米粉のお好み焼き</b> キャベツ 米粉 豚肉 ねぎ 青のり	<b>(9日) 黒糖蒸しパン</b> 米粉 黒糖 ベーキングパウダー 牛乳	<b>(10日) 米粉のパンケーキ</b> 米粉 豆腐 牛乳 砂糖	<b>(11日) のり塩ポテト</b> じゃがいも 青のり	<b>(12日) 里芋おぼろ</b> 米 里芋 はったい粉 砂糖	<b>補食</b>
おやつ	<b>みかん</b> 牛乳	<b>柿</b> 牛乳 <b>(23日) 芋ようかん</b> さつまいも 寒天 砂糖	<b>りんご</b> 牛乳 <b>(24日)</b> <b>♪お楽しみおやつ♪</b>	<b>みかん</b> 牛乳 <b>(25日) 米粉のパンケーキ</b> 米粉 豆腐 牛乳 砂糖	<b>柿</b> 牛乳 <b>(26日) ぶどうゼリー</b> <おかんぼ・めざか・かめ・きんぎょ> <b>フレンチヨーグルト</b>	<b>牛乳</b>
	<b>牛乳</b>	<b>柿</b> 牛乳	<b>牛乳</b>	<b>みかん</b> 牛乳	<b>せんべい</b> 牛乳	