

令和7年11月28日発行 名東保育園

## 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～

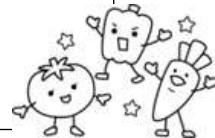
#### <材料>

- ・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>



の献立表

●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	<p><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</p> <p><b>コロコロピクルス</b> たいにん 人参 きゅうり コーン</p>	<p>ごはん 魚のねぎ塩こうじ焼き 鮭 ねぎ 塩こうじ</p> <p><b>れんこんサラダ</b> れんこん 人参 じゅかいも きゅうり ツナ缶 玉ねぎ</p> <p><b>フロックコリー</b></p> <p><b>みそ汁</b> 玉ねぎ 豆腐 しいたけ あさつき みそ</p>	<p>ごはん 手羽先の中華風焼き 手羽先 ねぎ 鶏肉 しょうが</p> <p><b>春雨の和え物</b> 春雨 人参 きゅうり ごま油 きくらげ</p> <p><b>フチトマト</b></p> <p><b>冬瓜スープ</b> 冬瓜 人参 玉ねぎ ニラ 鶏ガラ</p>	<p>ごはん 魚のみぞ焼き 魚 みそ</p> <p><b>大根サラダ</b> 大根 人参 水菜 コーン 玉ねぎ かつお節</p> <p><b>人参の甘煮</b></p> <p><b>清十</b> えのき 玉ねぎ</p>	<p>(5日) ごはん (19日) パン</p> <p><b>ローストチキン</b> 鶏肉</p> <p><b>シレバーサラダ</b> 春雨 パプリカ(赤黄) きゅうり 玉ねぎ</p> <p><b>フチトマト</b></p> <p><b>野菜スープ</b> 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ ブイヨン 鶏ガラ</p> <p>(19日のみ) <b>フロックコリー</b> みかん</p>	<p><b>中華丼</b> 豚肉 白菜 人参 エリンギ ねぎ</p> <p><b>わかめスープ</b> わかめ 玉ねぎ ねぎ</p> <p><b>果物</b></p> 
おやつ	<p>(1日) <b>大學芋</b> さつまいも 砂糖</p> <p><b>みかん 牛乳</b></p> <p>(15日) <b>シナモントースト</b> 食パン バター 砂糖 シナモン</p> <p><b>みかん 牛乳</b></p>	<p>長崎ちゃんぽん 焼きそばめん 豚肉 エリンギ 人参 かまぼこ キャベツ 牛乳</p> <p><b>りんご</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p>フレンチトースト パン 砂糖 黒糖 牛乳</p> <p><b>柿</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>中華丼</b> 米 玉ねぎ 人参 ニラ しめじ ごま油</p> <p><b>みかん</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p>(5日) <b>シナモントースト</b> 食パン バター 砂糖 シナモン</p> <p><b>りんご 牛乳</b></p> <p>(19日) <b>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</p> <p><b>りんご 牛乳</b></p>	<p><b>補食</b></p> <p><b>牛乳</b></p>
給食	<p><b>まぜごはん</b> ツナ缶 人参 まいだけ 油揚げ えのき瓶</p> <p><b>わかめの酢の物</b> 生わかめ 人参 きゅうり コーン</p> <p><b>みそ汁</b> 玉ねぎ えのき しめじ ねぎ みそ</p> <p>(22日のみ) <b>かぼちゃの甘煮</b></p>	<p>ごはん 煮魚のわかめ添え 魚 生わかめ ねぎ しょうが</p> <p><b>フロックコリーのおかかマヨ</b> フロックコリー 人参 コーン かつお節 マヨドレ</p> <p><b>人参の甘煮</b></p> <p><b>清十</b> 玉ねぎ 豆腐 しいたけ まいだけ みつば</p>	<p>(10日) ごはん (24日) パン</p> <p><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</p> <p><b>ポテトサラダ</b> じゅかいも 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ マヨドレ</p> <p><b>フチトマト</b></p> <p><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</p>	<p>(11日) <b>ビビンバ丼</b> 豚ミンチ みそ</p> <p><b>ナムル</b> もやし 人参 コーン ほうれん草 コマ油</p> <p><b>フチトマト</b></p> <p><b>わかめスープ</b> 生わかめ 玉ねぎ ねぎ</p> <p><b>粉ふき芋</b> じゃがいも 青のり</p> <p><b>人参の甘煮</b></p> <p><b>清十</b> 玉ねぎ しめじ しいたけ えのき みつば</p>	<p><b>菜めし</b></p> <p><b>関東煮</b> 豚バラ たいにん 人参 里芋 こんにゃく さつま揚げ 厚揚げ</p> <p><b>かぶなます</b> かぶ 人参 から葉</p>	<p><b>豚丼</b> 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ</p> <p><b>みそ汁</b> わかめ 玉ねぎ ねぎ みそ</p> <p><b>果物</b></p> 
おやつ	<p><b>米粉のおかみ焼き</b> キャベツ 米粉 豚肉 ねぎ 青のり</p> <p><b>みかん</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p>(9日) <b>黒糖蒸しパン</b> 米粉 黒糖 ベーキングパウダー 牛乳</p> <p><b>柿 牛乳</b></p> <p>(23日) <b>芋ようかん</b> さつまいも 寒天 砂糖</p> <p><b>柿 牛乳</b></p>	<p>(10日) <b>米粉のパンケーキ</b> 米粉 豆腐 牛乳 砂糖</p> <p><b>りんご 牛乳</b></p> <p>(24日) <b>♪お楽しみおやつ♪</b></p> <p><b>牛乳</b></p>	<p>(11日) <b>のり塩ボレト</b> じゃがいも 青のり</p> <p><b>みかん 牛乳</b></p> <p>(25日) <b>米粉のパンケーキ</b> 米粉 豆腐 牛乳 砂糖</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p>(12日) <b>里芋おはさ</b> 米 里芋 はつだし 粉 砂糖</p> <p><b>柿 牛乳</b></p> <p>(26日) <b>ぶどうゼリー</b> &lt;あんぽ・めかか・かめ・きんぎょ&gt; <b>フレーンヨーグルト</b></p> <p><b>せんべい 牛乳</b></p>	<p><b>補食</b></p> <p><b>牛乳</b></p>