

# ☆今月の食育目標☆ 楽しく食事をしよう!

# の献立表



## 2019年度 名東保育園

月曜日 水曜日 火曜日 木曜日 金曜日 土曜日 給 春キャベツ 新じゃがいも 新ごぼう そら豆 さやえんどう 名東保育園では、子どもたちの1日に必要な栄養摂取量の 食 約50%を摂取できるように献立を立てています。 グリンピース たけのこ うど ふき アスパラガス 子どもたちが食べた給食やおやつの展示もしています。 さやいんげん スナップエンドウ 鰆 鯵 鰯 お迎え時に親子で是非ご覧ください。(玄関前にて) 生わかめ めかぶ オレンジ グレープフルーツ ........ 1.15 2.16 3.17 4.18 5.19 6.20 ごはん ごはん ごはん 魚の竜田揚げ マーボー飯 春のまぜごはん 鶏肉の チキンライス 鰆の塩焼き 給 わかめの酢の物 キャベツの サワーブロッコリー 肉じゃが わかめスープ ねぎ塩こうじ焼き 清汁 おかかマヨ和え 野菜ス一プ スナップえんどう 春野菜のナムル 果物 食 プチトマト 清汁 そら豆 若竹汁 春キャベツのみそ汁 りんごゼリー きなこのぼたもち わかめおにぎり のり塩ポテト 黒糖ういろう 補食 果物 せんべい スティック人参 果物 果物 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳. 牛乳 8-22 9.23 10.24 11-25 12-26 13-27 ごはん ゆかりごはん カレーライス 魚の照り焼き ごはん ウインナーピラフ ローストチキン 豚丼 給 シルバーサラダ コールスロー 新じゃがの 豚肉のしょうが焼き ハニーマリネ みそ汁 ブロッコリーの 春キャベツのスープ プチトマト 果物 サラダ おかか和え 食 人参の甘煮 野菜スープ おかか和え みそ汁 清汁 オレンジゼリー 米粉の 野菜雑炊 せんべい 芋もち 補食 せんべい りんご 果物 牛乳 お好み焼き 果物 牛乳 牛乳 果物 牛乳 牛乳 牛乳

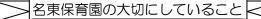


#### 楽しくて おいしい給食に





子どもたちが元気に健康に大きくなるこ とを願って給食作りをしています。栄養価 を満たすことはもちろんですが、身体も心 も育まれるようにという願いを込めて作 っています。



- ① 和食中心の献立で旬の食材を使う
- ② 給食、おやつともに手作りで温か みのある献立作り
- ③ 薄味で素材の味を活かす味付け

食について気になることなどありま したら、お気軽に給食室まで… いつでもお待ちしています!



### 春野菜を使った おすすめレシピ



新じゃがのおかか和え (\*\*\*)



<材料>(材料は大人2人 子供2人の目安量です)

新じゃがいも:3~4個(一口大) あさつき: 1/2束(小口切り) かつお節、白ゴマ:お好みの量

調味料

だし:じゃがいもが浸る量

• 塩: 少々

• 砂糖:大さじ3

•醤油:大さじ1

#### <作り方>

- 1.じゃがいもは皮をむき一口大に切り、水にさらす。
- 2.鍋にじゃがいもと浸る量のだし、調味料を加え竹串がスッと 入る硬さまで煮る。
- 3.2を粉ふき芋にして、あさつき、かつお節、白ゴマを加え完成。 ※新じゃがいもは火の通りが早く煮崩れしやすいので、だし は少なめにして短時間で仕上げるのがおすすめです!