



☆今月の食育目標☆ の献立表



楽しく食事をしよう!

2019年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
給食	<p>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約50%を摂取できるように献立を立てています。 子どもたちが食べた給食やおやつを展示もしています。 お迎え時に親子で是非ご覧ください。(玄関前にて)</p>					
	<p style="text-align: center;">~旬の食材~</p> <p>春キャベツ 新じゃがいも 新ごぼう そら豆 さやえんどう グリンピース たけのこ うど ふき アスパラガス さやいんげん スナップエンドウ 鱈 鰯 鰯 あさり 生わかめ めかぶ オレンジ グレープフルーツ</p>					

	1・15	2・16	3・17	4・18	5・19	6・20
給食	春のまぜごはん わかめの酢の物 清汁	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツの おかかマヨ和え プチトマト 若竹汁	チキンライス サワーブロッコリー 野菜スープ	ごはん 鱈の塩焼き 肉じゃが スナップえんどう 清汁	ごはん 鶏肉の ねぎ塩こうじ焼き 春野菜のナムル そら豆 春キャベツのみそ汁	マーボー飯 わかめスープ 果物
おやつ	きなこのぼたもち 果物 牛乳	りんごゼリー せんべい 牛乳	わかめおにぎり スティック人参 牛乳	のり塩ポテト 果物 牛乳	黒糖いろいろ 果物 牛乳	補食 牛乳
	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
給食	カレーライス コールスロー サラダ	ごはん 魚の照り焼き 新じゃがの おかか和え 人参の甘煮 みそ汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの おかか和え 清汁	ウイナーピラフ ハニーマリネ 春キャベツのスープ	ゆかりごはん ローストチキン シルバーサラダ プチトマト 野菜スープ	豚丼 みそ汁 果物
おやつ	米粉の お好み焼き 果物 牛乳	オレンジゼリー せんべい 牛乳	野菜雑炊 果物 牛乳	せんべい りんご 牛乳	芋もち 果物 牛乳	補食 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。

名東保育園の大切にしていること

- 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おります!

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!