

令和4年

4月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(金)	魚のねぎ味噌焼き 野菜の納豆和え スナップエンドウ オレンジ	★紅白まんじゅう
2(土)	チキンライス バナナ	チーズ・クラッカー
3(日)		
4(月)	ハンバーグ 春キャベツのサラダ トマト いちご	バナナケーキ
5(火)	お好み焼き風卵焼き ごぼうのきんぴら ブロッコリー りんご	焼きカレーパン
6(水)	魚のオニオンマヨ焼き ※大豆入り煮昆布 スナップえんどう バナナ	たけのこごはん
7(木)	まり揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 レタス オレンジ	プリンアラモード
8(金)	煮魚 切干大根の煮付け ブロッコリー いちご	ツナじゃがおやき
9(土)	肉うどん バナナ	ゼリー・クッキー
10(日)		
11(月)	千草焼き たけのこの煮物 トマト オレンジ	南瓜ドーナツ
12(火)	レバーの甘辛煮 ツナとわかめのサツと煮 チーズ りんご	フルーツヨーグルト
13(水)	豆腐の中華炒め ひじきの華風和え ※めざし パイン	ほうれん草蒸しパン
14(木)	魚のフライ ごまじゃこサラダ 人参の甘煮 いちご	牛乳もち
15(金)	洋風かきたま汁 ほうれん草のごま和え トマト バナナ (ミルクパン)	お好み焼き
16(土)	焼きそば オレンジ	メロンパン
17(日)		
18(月)	チキンカレー ドレッシングサラダ トマト パイン	いちごジャムサンド
19(火)	魚の中華あんかけ アスパラとコーンの卵とじ いちご	さつま芋スティック
20(水)	◎チーズわかめごはん からあげ ポテトサラダ トマト ゼリー	ショートケーキ
21(木)	麻婆豆腐 胡瓜の昆布和え ※かえり オレンジ	★やせうま
22(金)	魚のカレームニエル 菜の花のおかか和え わかめスープ りんご (黒糖パン)	ごまクッキー
23(土)	豚しぐれごはん 味噌汁 バナナ	クリームパン
24(日)		
25(月)	凍り豆腐の卵とじ ※切り昆布の当座煮 ※ししゃも オレンジ	ウィンナーロール
26(火)	タンドリーチキン アスパラとツナのサラダ 粉ふき芋 ヤクルト	親子うどん
27(水)	魚の南蛮野菜添え 南瓜の甘煮 りんご	ホットケーキ
28(木)	ポークビーンズ コールスロー ソーセージ炒め バナナ (コッペパン)	カル鉄ごはん
29(金)	昭和の日	
30(土)	ミートスパゲティー オレンジ	ビスケット

<一口メモ> ◎バースデーランチ ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

🌸入園・進級おめでとう🌸

<今月のポイント>

菜の花・アスパラ・スナップエンドウ・
たけのこなどの春野菜を取り入れています。
また、新しい環境での給食に早く慣れて
もらうために、食べやすい献立にしました。
一年を通して旬の食材を使った安全で
おいしい給食を提供します。

- 給食に牛乳を飲みます
(もも・さくら・つくし・たんぽぽ・すみれ)
- 3時のおやつにはスキムミルクがつかます
(全園児)
- 基本、主食は米飯です
以上児クラスはパン給食の日があります
(ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり)

令和4年

5月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(日)		
2(月)	凍り豆腐のオランダ煮 ほうれん草のおかか和え トマト キウイ	★こいのぼりパン
3(火)	憲法記念日	
4(水)	みどりの日	
5(木)	こどもの日	
6(金)	回鍋肉 ひじきの華風和え トマト オレンジ	納豆ラスク
7(土)	かしわごはん 味噌汁 バナナ	チーズ・クッキー
8(日)		
9(月)	魚のトマトソースかけ パセリスパ ブロッコリー キウイ	南瓜のケーキ
10(火)	ビーフカレー ※ちりめん入り煮昆布 ゆで卵 パイン	グリーンピースごはん
11(水)	厚揚げの中華煮 もやしのナムル トマト オレンジ	ボン・デ・黒糖
12(木)	ハンバーグ ポテトサラダ スナップエンドウ メロン	ほろほろクッキー
13(金)	★とり天 和風サラダ 野菜スープ キウイ (豆乳パン)	オレンジゼリー
14(土)	きつねうどん バナナ	ねじねじドーナツ
15(日)		
16(月)	ピザ風卵焼き キャベツのゴマ和え 粉吹き芋 パイン	マカロニあべかわ
17(火)	魚の玄米フレーク焼き 筍の土佐煮 トマト オレンジ	チーズスコーン
18(水)	麻婆豆腐 小松菜の和え物 ※ししゃも メロン	焼き大福
19(木)	魚の煮付 新ごぼうのサラダ スナップエンドウ キウイ	フライドポテト
20(金)	コーン入り豆乳卵スープ 切干大根サラダ チーズ バナナ (キャロットパン)	ジャージャー麺
21(土)	親子レクレーション(詰め合わせ菓子)	
22(日)		
23(月)	レバーのマリアナソース 大豆入りひじきの煮物 トマト オレンジ	フルーツヨーグルト
24(火)	かしわとコーンの炒め物 野菜のゆかり和え 南瓜の甘煮 キウイ	フレンチトースト
25(水)	◎チキンライス 魚の香草パン粉焼き 春雨のサラダ アスパラ メロン	ショートケーキ
26(木)	五目卵焼き 野菜ソテー ※かえり パイン	竹輪磯辺揚げ
27(金)	ひじき入りまり揚げ ※切り昆布の当座煮 中華スープ バナナ (コッパパン)	ココアもち
28(土)	ビーフン炒め オレンジ	プリン・せんべい
29(日)		
30(月)	魚のカレームニエル 大豆サラダ 人参の甘煮 メロン	ソーダブレッド
31(火)	かに玉 肉と野菜の変わり金平 トマト キウイ	焼きそば

<一口メモ> ◎バースデーランチ ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

<今月のポイント>

たけのこ・グリーンピース・ナップエンドウ・新ごぼうを取り入れた献立となっています。おいしい旬の野菜をたくさんたべて欲しいと思います。

5月2日は子どもの日のお祝いにこいのぼりのかたちをしたサンドイッチを作ります。



○ホームページに子どもたちが使用している食器や食具を紹介しています。食育活動などの内容も見てください。

○早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活を心がけ、朝ごはんはしっかり食べましょう。



令和4年

6月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日		3時のおやつ
1(水)	豚肉のマーレード焼き 南瓜のサラダ チーズ バナナ	牛しぐれごはん
2(木)	魚のムニエル コーンとアスパラの炒め物 トマト オレンジ	キャロットケーキ
3(金)	炒り卵の肉みそかけ 春雨の酢の物 パイン	※マカロニスナック
4(土)	スタミナ中華丼 わかめスープ バナナ	メロンパン
5(日)		
6(月)	魚の梅しそ焼き ピーマンの三色和え 粉ふき芋 メロン	黒糖ドーナッツ
7(火)	まさご揚げ 切干大根のサラダ トマト パイン	黒ゴマラスク
8(水)	豚肉の生姜焼き 野菜ソテー スナップえんどう キウイ	じゃが丸くん
9(木)	ハンバーグ コールスローサラダ トマト オレンジ	ひじきまんじゅう
10(金)	コーン入りコンソメスープ ※ししゃも ※ごぼう金平 バナナ (ミルクパン)	ウイナーロール
11(土)	和風スパゲッティ オレンジ	ゼリー 菓子
12(日)		
13(月)	魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮 パイン	カルシウムかりんとう
14(火)	ポークビーンズ 野菜のゆかり和え ゆで卵 キウイ	豆乳もち
15(水)	親子焼き ポテトサラダ トマト メロン	どらやき
16(木)	夏野菜カレー とうもろこし 長芋と納豆の塩昆布サラダ バナナ	かたつむりクッキー
17(金)	魚のキャロット焼き 卵スープ 切干大根のサラダ バナナ (ほうれん草パン)	ココア蒸しパン
18(土)	ひじきご飯 味噌汁 メロン	クリームパン
19(日)		
20(月)	レバーの甘辛煮 オクラのおかか和え 青のりポテト パイン	じゃこマヨトースト
21(火)	夏野菜の卵焼き ※切り昆布の当座煮 トマト キウイ	ナポリタン
22(水)	魚のソース煮 ひじきの華風和え スナップえんどう スイカ	※かみかみライス
23(木)	鶏肉の照り焼き ごまじゃこサラダ 魚肉ソーセージ バナナ	フルーツヨーグルト
24(金)	ツナと豆腐のチャンプル 油揚げと野菜のナムル 中華スープ メロン (豆乳パン)	くるくるソースセージ
25(土)	ちゃんぽん オレンジ	カステラ
26(日)		
27(月)	肉じゃが ※めざし 和風サラダ パイン	★やせうま
28(火)	茄子の麻婆豆腐 ニラ卵 塩胡瓜 スイカ	※ごぼうスティック
29(水)	◎梅じゃこご飯 チキンカツ トマトサラダ マカロニのカレー炒め ヨーグルト	ショートケーキ
30(木)	魚のハンバーグ 竹輪とキャバツのセサミソース トマト キウイ	ビーフン炒め

<一口メモ> ◎バースデーランチ ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

〇6月の目標〇 「よく噛んで食べよう」

- ひ・肥満防止
- み・味覚の発達
- こ・言葉の発音がしっかりする
- の・脳の働きを活発にする
- は・歯の病気の予防
- が・がんの予防
- いー・胃腸の働きをよくする
- ぜ・全身の体力アップ

噛む事の8大効用
「ひみこのはがいーぜ」



よく噛む事は虫歯予防にもつながります。
「ひみこのはがいーぜ」と覚えて、
よく噛んで食事をしましょう。



＼かみかみおすすめメニュー／
☆ごぼうスティック☆

- <材料>1人分
ごぼう 70g 醤油2g 砂糖1g
片栗粉・油 適量
- <作り方>
1.ごぼうをスティック状に切る
2.醤油と砂糖で味をつける
3.片栗粉をまぶし、油で揚げたら完成！

※毎週火曜日はおやつに「めざし」をつけます。
(1歳児はかえりちりめん)



令和4年

9月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(木)	魚のコーンマヨ焼き ※肉と野菜の金平 ブロッコリー キウイ	南瓜ドーナツ
2(金)	豆腐ハンバーグ 梅風味コールスロー トマト パイン	チーズ蒸しパン
3(土)	かしわご飯 味噌汁 バナナ	クリームパン
4(日)		
5(月)	鶏肉のディアンブル風 エビとさつま芋のサラダ トマト みかん	きのこごはん
6(火)	炒り豆腐 切干大根サラダ ブロッコリー 梨	レモンチーズケーキ
7(水)	レバーのマリアナソース ひじきの酢の物 キウイ	豆乳もち
8(木)	魚の南蛮漬け つるりん野菜チャイナ パイン	納豆ラスク
9(金)	中華風卵焼き ツナとワカメのさっと煮 中華スープ バナナ (豆乳パン)	★うさぎまんじゅう
10(土)	きのこスパゲティ オレンジ	クラッカー・チーズ
11(日)		
12(月)	魚のチーズ焼き 中華風酢の物 トマト 梨	ジャージャー麺
13(火)	かに玉 青菜のごま和え さつま芋の粉吹き みかん	ちくわの磯辺揚げ
14(水)	麻婆豆腐 ひじきの華風和え ※ししゃも キウイ	★しんちよきもち
15(木)	さんまのから揚げ 南瓜の甘煮 レタス 味噌汁 パイン	フルーツヨーグルト
16(金)	ポークビーンズ ひじき煮 ゆで卵 オレンジ (コッペパン)	ココアクッキー
17(土)	焼きそば バナナ	ゼリー・せんべい
18(日)		
19(月)	敬老の日	
20(火)	きのこカレー マカロニサラダ ※かえり炒め りんご	★おはぎ
21(水)	凍り豆腐のオランダ煮 野菜のゆかり和え ソーセージ炒め みかん	ソーダブレッド
22(木)	ピザ風卵焼き 青菜のおかか和え トマト キウイ	スイートパンプキン
23(金)	秋分の日	
24(土)	高菜ご飯 味噌汁 バナナ	ミニドーナツ
25(日)		
26(月)	厚揚げの中華煮 なます ※めざし みかん	フレンチトースト
27(火)	さんまの蒲焼き 野菜の納豆和え 人参の甘煮 りんご	しらすごはん
28(水)	◎ナポリタン ドレッシングサラダ ウインナー ヨーグルト	アイスクリーム
29(木)	玄米フレークチキン ゴマじゃこサラダ トマト 梨	さつま芋スティック
30(金)	洋風かきたま汁 ※切り昆布の当座煮 ブロッコリー バナナ (ミルクパン)	りんごスコーン

<一口メモ> ◎バースデーランチ ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

○栄養のはなし・カルシウム○

カルシウムは、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1日400～600mgを目安にとりましょう。

牛乳(200ml)…200mg
 チーズ(20g)…126mg
 木綿豆腐1/2丁…180mg
 小松菜…1/4束…119mg



骨が丈夫になる!

<おすすめメニュー>
納豆ラスク (材料4人分)

食パン10枚切2枚 ひきわり納豆1パック
 小ねぎ少々 竹輪1本 マヨネーズ大さじ1杯
 ピザチーズ少々

①竹輪はみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
 ②①と納豆をマヨネーズで和え、食パンにぬり、チーズをのせて焼く。
 ※おやつや朝食におすすめです。



日	給食内容	3時のおやつ	
1(土)	★とり飯 味噌汁 みかん	カステラ	
2(日)			
3(月)	キッシュ風卵焼き ひじき華風和え さつま芋粉吹き 梨	豆乳もち	
4(火)	魚の黄金焼き 油揚げと野菜のナムル トマト キウイ	お好み焼き	
5(水)	肉じゃが 青菜のごま和え りんご	クロックムッシュ	
6(木)	ハンバーグ レタス エビとさつまいものサラダ オレンジ	肉うどん	
7(金)	シチュー ほうれん草としめじのソテー ※ししゃも バナナ (コッペパン)	チーズまんじゅう	
8(土)	運動会 (詰め合わせ菓子)		
9(日)			
10(月)	スポーツの日		
11(火)	茄子入り麻婆豆腐 ※煮昆布 ※めざし りんご	ウインナーロール	
12(水)	けんちん煮 春雨の酢の物 ブロッコリー みかん	さつまいものケーキ	
13(木)	魚のおろし煮 和風スパゲティ 南瓜の甘煮 キウイ	焼き大福	
14(金)	ミネストローネ 粉吹き ※切り昆布の当座煮 バナナ (キャロットパン)	カル鉄ごはん	
15(土)	塩ラーメン オレンジ	あんぱん	
16(日)			
17(月)	秋野菜のカレー ゴマじゃこサラダ ゆで卵 りんご	ドーナツ	
18(火)	豆腐入り松風焼き 人参の甘煮 温野菜サラダ みかん	★ごぼうまんじゅう	
19(水)	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ブロッコリー キウイ	★やせうま	
20(木)	鮭のチーズ焼き 青菜のおかか和え ※大豆入り煮昆布 柿	キャラメルポテト	
21(金)	南瓜とひき肉の卵焼き 野菜の納豆和え コンソメスープ バナナ (ミルクパン)	ココア蒸しパン	
22(土)	きのこスパゲティ オレンジ	チーズ クラッカー	
23(日)			
24(月)	魚のパン粉焼き ブロッコリーのホットサラダ 味噌汁 みかん	おさつソフトクッキー	
25(火)	八宝菜 ひじきの炒め煮 ※かえり バナナ	吹き寄せごはん	
26(水)	◎タンドリーチキン 彩りサラダ フライドポテト キウイ ヤクルト	ショートケーキ	
27(木)	凍り豆腐の卵とじ 胡瓜の酢の物 梨	フルーツヨーグルト	
28(金)	魚のもみじ揚げ ※ごぼうのキンピラ トマト りんご	かぼちゃのマフィン	
29(土)	親子レクレーション (お菓子)		
30(日)			
31(月)	園外保育		トライフル

◎バースデーランチ(わかめごはん) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月～金の主食は、米飯です。3才以上児は、パンの日があります。

<一口メモ>



ハロウィンお菓子のレシピ
かぼちゃのマフィン

(1人分)かぼちゃ15g 小麦粉20g 砂糖6g
バター7g 卵5g ベーキングパウダー0.5g

- ①かぼちゃを下茹でしてつぶしておく。
- ②バターと砂糖をまぜ、卵を少しずつ加える。
- ③ヨーグルトとかぼちゃを入れまぜる。
- ④小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら入れる。
- ⑤よくまぜて、型に流す。
- ⑥170℃のオーブンで焼けば完成!

●誤飲・誤嚥に注意●

窒息を起こしやすい食材にぶどう、リンゴ、ミニトマト、丸いチーズなどがあります。実は一口大は危険で、良かれと思って一口大にしたつもりが子どもにとって危険な食べ物になります。例えばりんごなど、一口大では入らない大きさと提供すると前歯でかじり取って食べられます。幼少期に前歯でかじることによって「自分の口に合った一口量」を覚えることが大切です。保育園では事故防止のため、ガイドラインに沿って食材や調理方法に配慮した給食を提供しています。



日	給食内容	3時のおやつ
1(火)	中華風卵焼き ジャガイモのシャキシャキ和え チーズ オレンジ	かえりスナック
2(水)	魚のあんかけ ※きんぴら トマト バナナ	ほろほろクッキー
3(木)	文化の日	
4(金)	から揚げ ポテトサラダ ブロッコリー みかん	焼き芋
5(土)	肉うどん オレンジ	チーズ・せんべい
6(日)		
7(月)	煮魚 ポパイサラダ ブロッコリー りんご	焼きそば
8(火)	豚肉の生姜焼き 野菜ソテー さつまいもの粉ふき キウイ	ちくわの磯辺揚げ
9(水)	凍り豆腐の卵とじ ※煮昆布 ※かえり 柿	しらすごはん
10(木)	元気ナゲット 温野菜サラダ みかん	しんちよきもち
11(金)	大根入りシチュー ブロッコリーのホットサラダ ※ししゃも バナナ (豆乳パン)	マカロニあべかわ
12(土)	★鶏めし 味噌汁 みかん	クリームパン
13(日)		
14(月)	すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え りんご	人参ジャムサンド
15(火)	豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の甘煮 白菜サラダ みかん	おにぎり
16(水)	お好み焼き風卵焼き 人参グラッセ さといものゴマサラダ 柿	ホットケーキ
17(木)	魚のねぎ味噌焼き ※大豆入り煮昆布 野菜のカラフル和え キウイ	大学いも
18(金)	大根とウインナーのポトフ ひじきの華風和え ※めざし バナナ (ロールパン)	米っこチョコマフィン
19(土)	ミルクパグティ りんご	プリン・クッキー
20(日)		
21(月)	筑前煮 青菜のごま和え ウインナー みかん	かりんとうラスク
22(火)	ピザ風卵焼き 粉ふきいも ひじきの炒め煮 キウイ	親子うどん
23(水)	勤労感謝の日	
24(木)	◎魚のフライタルタルソース 大根サラダ トマト りんご (北海ご飯)	ショートケーキ
25(金)	ハンバーグ ごまじゃこサラダ きのことスープ バナナ (ミルクパン)	マシュマロサンド
26(土)	ハヤシライス オレンジ	ねじねじパン
27(日)		
28(月)	ツナじゃが ほうれん草としめじのソテー 豆腐の味噌汁 柿	ココアもち
29(火)	ごぼうと大葉の和風つくね ※れんこんとじゃこの炒め物 さつま芋のオレンジ煮 キウイ	マーマレードスコーン
30(水)	魚のトマトソースかけ 春雨の酢の物 ブロッコリー りんご	スイートポテト

◎バースデーランチ (北海ご飯) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児は、パンの日があります。

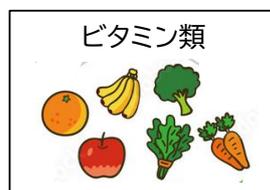
<一口メモ>



免疫力を高める食事

秋も本番、紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時期です。温かく栄養満点の食事をとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

免疫力とは、最近やウイルスなどから体を守ってくれる力のことで、免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力がたかまるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。



令和4年 12月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(木)	鶏肉のごま味噌焼き ポパイサラダ 線キャベツ オレンジ	コーンフレークフロランタン
2(金)	ポークビーンズ ブロッコリーのホットサラダ ※めざし バナナ (人参パン)	わかめチーズおにぎり
3(土)	焼き豚チャーハン コンソメスープ みかん	ヨーグルト・せんべい
4(日)		
5(月)	炒り卵のミートソースかけ 長芋の塩昆布和え キウイ	黒ゴマラスク
6(火)	冬野菜カレー 春雨サラダ ゆで卵 りんご	チーズ蒸しパン
7(水)	魚のソース煮 れんこんのきんぴら さつま芋の粉吹き 柿	肉まん
8(木)	レバーボール 温野菜の和え物 ブロッコリー みかん	くるくるソースセージ
9(金)	洋風かき玉汁 かぶの酢の物 ソーセージ炒め バナナ (ミルクパン)	焼き芋
10(土)	豆乳スパゲティー オレンジ	メロンパン
11(日)		
12(月)	豆腐の中華煮 ひじきの華風和え キウイ	ドーナツ
13(火)	魚の三色衣揚げ 里芋のごまマヨサラダ トマト オレンジ	ココア風味お麩ラスク
14(水)	かしわとコーンの炒め物 切干大根のケチャップ炒め ブロッコリー みかん	クリスマスケーキ
15(木)	すき焼き風卵焼き 野菜の納豆和え チーズ りんご	豆乳もち
16(金)	鮭の塩焼き ほうれん草のソテー トマト みかん	ナポリタン
17(土)	ちゃんぽん バナナ	バームクーヘン
18(日)		
19(月)	厚揚げ入りハンバーグ れんこんの卵とじ ブロッコリー みかん	かぼちゃケーキ
20(火)	南瓜入り卵焼き ※切り昆布の当座煮 ※かえり りんご	フルーツヨーグルト
21(水)	お 弁 当 日	ごまクッキー・いちご
22(木)	かぶりシチュー キャベツのしらす和え ★南瓜の甘煮 バナナ (コッペパン)	味噌まんじゅう
23(金)	◎からあげ マッシュポテト 温野菜サラダ いちご (チキンライス)	ショートケーキ
24(土)	スタミナ丼 わかめスープ みかん	クラッカー
25(日)		
26(月)	高野豆腐のオランダ煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 オレンジ	大豆入りカル鉄ごはん
27(火)	魚とポテトのグラタン風 小松菜とれんこんのきんぴら 人参甘煮 いちご	りんごのスコーン
28(水)	炒り豆腐 ※煮昆布 ※ししゃも りんご	ねじねじパン
29(木)		
30(金)		
31(土)		

◎バースデーランチ (チキンライス) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。

●2日おにぎり作り・14日クリスマスケーキ作りをします。(つくし組以上)

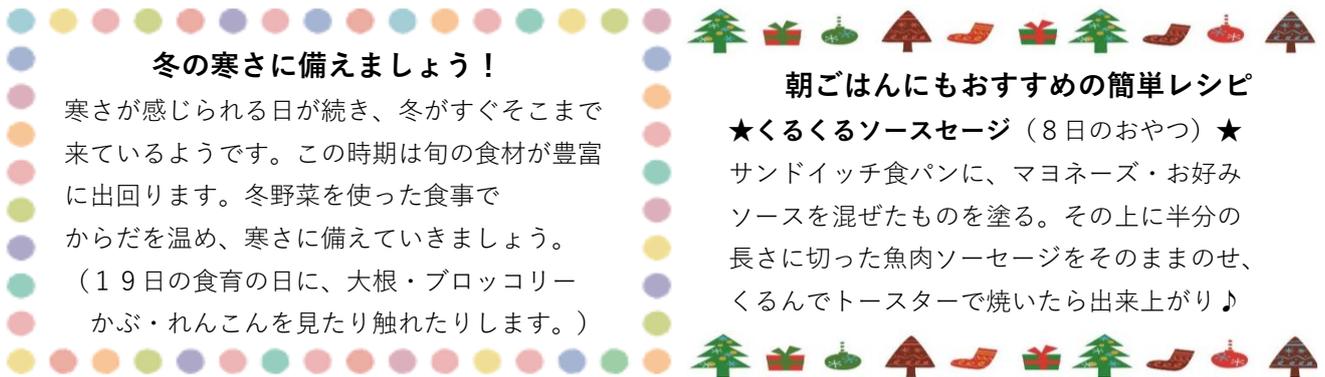
●21日はお餅つきです。きな粉をもちにして食べます。(ばら組以上)

冬の寒さに備えましょう！

寒さを感じられる日が続く、冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。冬野菜を使った食事から、からだを温め、寒さに備えていきましょう。(19日の食育の日に、大根・ブロッコリーかぶ・れんこんを見たり触れたりします。)

朝ごはんにもおすすめの簡単レシピ

★くるくるソースセージ (8日のおやつ) ★
 サンドイッチ食パンに、マヨネーズ・お好みソースを混ぜたものを塗る。その上に半分の長さに切った魚肉ソーセージをそのままのせ、くるんでトースターで焼いたら出来上がり♪



令和5年

1月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(日)		
2(月)		
3(火)		
4(水)	冬野菜カレー 切干大根のサラダ ★ごまめ みかん	さつまいもマフィン
5(木)	魚の西京焼き ★紅白なます ★煮豆 ブロッコリー りんご	フレンチトースト
6(金)	筑前煮 白菜のおかか和え ウインナー バナナ	★七草粥
7(土)	親子丼 すまし汁 いちご	チーズ・クッキー
8(日)		
9(月)	成人の日	
10(火)	八宝菜 ひじきの華風和え ゆで卵 オレンジ	さつま芋スティック
11(水)	魚のカレームニエル ※ごぼうのきんぴら ブロッコリー りんご	★ぜんざい
12(木)	豆腐ハンバーグ ※切り昆布の当座煮 トマト キウイ	ソーダブレッド
13(金)	ベーコンと春雨のスープ 小松菜の和え物 さつまいもの甘煮 いちご (豆乳パン)	フルーツヨーグルト
14(土)	豚肉と白菜のあんかけうどん バナナ	クリームパン
15(日)		
16(月)	豆腐の中華煮 ※ししゃも トマト みかん	ツナ昆布ごはん
17(火)	魚の煮付け ほうれん草の白和え 南瓜の甘煮 りんご	ビーフン炒め
18(水)	千草焼 ゴマじゃこサラダ 粉吹き芋 オレンジ	ほうれん草の蒸しパン
19(木)	魚の豆乳マヨ焼き うまっコリー ※煮昆布 キウイ	牛乳もち黒蜜かけ
20(金)	大根とウインナーのポトフ 彩りサラダ チーズ バナナ (コッパパン)	南瓜クッキー
21(土)	★かしわご飯 味噌汁 オレンジ	ゼリー・せんべい
22(日)		
23(月)	肉じゃが キャベツと竹輪のセサミソース りんご	★そらきたもち
24(火)	鮭のオニオン焼き 油あげと野菜のナムル 味噌汁 キウイ	野菜ポッキー
25(水)	◎玄米フレークチキン グリーンサラダ ヨーグルト いちご (ドライカレー)	ショートケーキ
26(木)	南瓜とひき肉の卵焼き ※れんこんと糸こんのきんぴら トマト オレンジ	もちもちチーズ揚げパン
27(金)	コーン入り豆乳スープ ほうれん草のソテー ソーセージ炒め バナナ (ミルクパン)	オレンジチョコスコーン
28(土)	ミルクスパゲティ みかん	ミニドーナツ
29(日)		
30(月)	レバーのマリアナソース スノーサラダ ブロッコリー りんご	じゃこマヨトースト
31(火)	豆腐のまり揚げ 春雨の酢の物 ※めざし キウイ	りんごケーキ

◎バースデーランチ (ドライカレー) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。



新しい年がスタートしました!!
手洗いやうがいをして、
しっかりとご飯を食べて丈夫な体
作っていきましょう。



今月は、行事食や郷土料理が多い
献立です。ご家庭でも作ってみせ
んか?



<ひまわり組に大人気メニュー>
☆玄米フレークチキン☆

材料(4人分)
鶏肉8切れ うすくち醤油小さじ1
マヨネーズ小さじ1 パン粉小さじ2
玄米フレーク1カップ 塩こしょう

作り方
①鶏肉に塩こしょうをし、醤油・マヨネーズで下味を
つける。
②砕いた玄米フレークとパン粉を合わせ、①を付け
て170℃のオーブンで20分焼く。



令和5年

2月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(水)	魚のカラフル焼き ごぼうと牛肉のしぐれ煮 ブロッコリー いちご	ソーセージドック
2(木)	ピザ風卵焼き 野菜の昆布和え 粉ふき芋 ぼんかん	ひじきまんじゅう
3(金)	★鬼っ子ハンバーグ ポテトサラダ ※めざし バナナ	★恵方サンド 節分ポーロ
4(土)	ひじきご飯 白菜のみそ汁 オレンジ	プリン 菓子
5(日)		
6(月)	わかめのチャンプルー 小松菜のカレー炒め りんご	ツナマフィン
7(火)	魚のチーズ焼き 大根の煮物 トマト いちご	おつゆ麩の黒糖がらめ
8(水)	タンドリーチキン 大豆入りひじきの油炒め ※かえり キウイ	高菜ご飯
9(木)	炒り卵のハヤシソースかけ 大根サラダ ブロッコリー ぼんかん	マーブルクッキー
10(金)	のっぺい汁 ほうれん草の和え物 ウィナー パナナ (コッパパン)	レモンチーズケーキ
11(土)	建 国 記 念 の 日	
12(日)		
13(月)	麻婆豆腐 春雨とカニカマのマヨネーズサラダ りんご	フレンチトースト
14(火)	納豆のかき揚げ わかめの酢の物 トマト ぼんかん	ココアケーキ
15(水)	魚の煮付け 南瓜サラダ ブロッコリー キウイ	パセリおにぎり
16(木)	レバーマリアナソース ごぼうサラダ いちご	★だんご汁
17(金)	大根入りシチュー ※切り昆布の当座煮 ソーセージ炒め バナナ (豆乳パン)	さつまきな粉
18(土)	ちゃんぽん オレンジ	カステラ
19(日)		
20(月)	厚揚げの中華炒め かぼちゃの甘煮 りんご	ポンデ黒糖
21(火)	魚のおろしソース キャベツのゆかり和え ブロッコリー ぼんかん	フルーツヨーグルト
22(水)	◎コロケ 温野菜サラダ トマト いちご (梅ちりご飯)	ショートケーキ
23(木)	天 皇 誕 生 日	
24(金)	洋風かきたま汁 ※ごぼうの金平 ※ししゃも キウイ (キャロットパン)	牛乳もち
25(土)	親子うどん バナナ 3歳以上児クラスはお菓子(発表会)	チーズ 菓子
26(日)		
27(月)	魚の香草パン粉焼き 切り干し大根ケチャップ炒め 味噌汁 オレンジ	りんごのホットケーキ
28(火)	高野豆腐の卵とじ ほうれん草のしらす和え いちご	焼き大福

◎パースデーランチ (梅ちりご飯)梅干しは、ひまわり組がつけた梅です。

★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

月曜日～金曜日の主食は米飯です。2歳からパンの日があります。



体が温まる食事をとろう

一年で一番寒い季節になりました。感染症が流行りやすくなります。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めて冬を乗り切りましょう！

<こんな食材がおすすめ> 肉や魚、根菜類、色の濃い葉野菜、発酵食品など



<すみれ組に大人気メニュー>

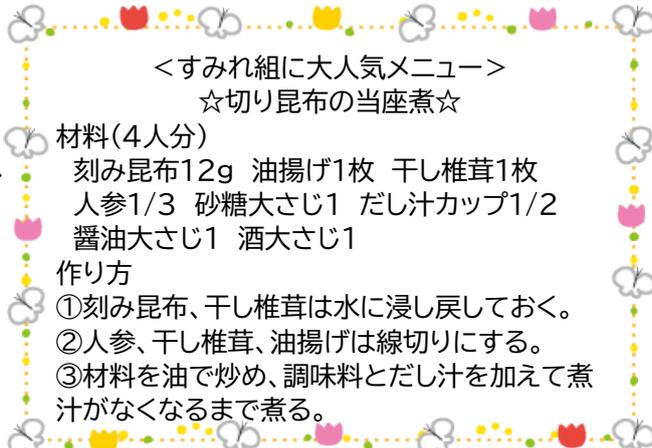
☆切り昆布の当座煮☆

材料(4人分)

刻み昆布12g 油揚げ1枚 干し椎茸1枚
人参1/3 砂糖大さじ1 だし汁カップ1/2
醤油大さじ1 酒大さじ1

作り方

- ①刻み昆布、干し椎茸は水に浸し戻しておく。
- ②人参、干し椎茸、油揚げは線切りにする。
- ③材料を油で炒め、調味料とだし汁を加えて煮汁がなくなるまで煮る。



令和5年

3月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(水)	豆腐とえびのケチャップ煮 ※煮昆布 ブロッコリー りんご	メルティフレーク
2(木)	魚と切干大根の煮付け 粉ふき芋 バナナ	南瓜ケーキ
3(金)	ハンバーグ 野菜ソテー トマト いちご	★さくらもち
4(土)	北海ご飯 味噌汁 オレンジ	クリームパン
5(日)		
6(月)	すき焼き風卵 ほうれん草のソテー チーズ キウイ	きつねうどん
7(火)	凍り豆腐のオランダ煮 キャベツの和え物 りんご	焼きカレーパン
8(水)	鮭の塩焼き 厚揚げとこんにゃくの煮物 味噌汁 バナナ	☆チーズわかめごはん
9(木)	☆シチュー ブロッコリーのホットサラダ ゆで卵 オレンジ (豆乳パン)	どらやき
10(金)	お別れ遠足 (詰め合わせ菓子)	オレンジゼリー
11(土)	菜の花スパゲティ いちご	せんべい・ヨーグルト
12(日)		
13(月)	魚の蒲焼き 納豆とささみのおろし和え 青のりポテト オレンジ	豆乳もち
14(火)	筑前煮 ししゃも ブロッコリー バナナ	りんごのスコーン
15(水)	◎魚の西京焼き すまし汁 ヤクルト いちご ちらし寿司	ショートケーキ
16(木)	お好み焼き風卵焼き ひじきの華風和え 人参甘煮 キウイ	☆キャラメルポテト
17(金)	ポークビーンズ ※切り昆布の当座煮 スナックエンドウ バナナ (ミルクパン)	炊き込みご飯
18(土)	ハヤシライス オレンジ	クラッカー
19(日)		
20(月)	☆チキンカツ 菜の花のおかか和え トマト みかん	メープルバナナマフィン
21(火)	春分の日	
22(水)	☆ラーメン丼 グリーンサラダ いちご	ココア蒸しパン
23(木)	ツナじゃが ポパイサラダ ※めざし キウイ	★ぼたもち
24(金)	洋風かきたま汁 もやしの梅肉和え トマト バナナ (コッペパン)	☆ホットケーキ
25(土)	スタミナ炒飯 中華スープ オレンジ	バームクーヘン
26(日)		
27(月)	レバーの甘辛煮 ※かえり トマト りんご	焼きそば
28(火)	キッシュ風卵焼き キャベツとちくわのセサミソース いちご	黒ゴマラスク
29(水)	☆ビーフカレー 野菜のゆかり和え ウインナー オレンジ	☆マシュマロサンド
30(木)	魚の香草パン粉焼き ※ごぼうのきんぴら さつまいもの粉ふき バナナ	フルーツヨーグルト
31(金)	☆からあげ 南瓜の甘煮 中華風酢の物 いちご	ほろほろクッキー

◎パースデーランチ (ちらし寿司) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー ☆ひまわり組リクエストメニュー
月曜日～金曜日の主食は米飯です。2歳からパンの日があります。

今年度も残り一か月となりました。寒さが和らいで春の気配が漂い始めます。ひまわり組も就学に向けてのラストスパートです。今月の給食は、子ども達からのリクエストを中心とした献立です。今まで食べた好きな給食やおやつをみんなで食べて楽しい時間を過ごしていきましょう。

☆ひまわり組のリクエストメニュー☆
給食やおやつバイキングに登場します。

チキンカツ	ホットケーキ
ラーメン丼	チーズわかめごはん
シチュー	マシュマロサンド
カレー	キャラメルポテト
からあげ	チーズまんじゅう

※10日(金)お別れ遠足は、詰め合わせ菓子がつきます。ひまわり組はおやつバイキングを行います。
※18日(土)卒園式です。