

令和5年



予定献立表

滝尾保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|---|--|
| 1 | 土 | 高菜ピラフ ベーコンとアスパラのソテー わかめスープ バナナ | |
| 3 | 月 | タンドリーチキン ドレッシングサラダ コンソメスープ いちご | 桜カップケーキ |
| 4 | 火 | ウインナー入り卵焼き 小松菜のおかか和え レタス入りスープ オレンジ | ごまクッキー |
| 5 | 水 | 魚の塩麴焼き 切昆布の当座煮 スナップエンドウ 野菜の味噌汁 りんご  | みたらし団子 |
| 6 | 木 | 豆腐の五目煮 ひじきの油炒め もやしの味噌汁 生パン | わかめとチーズのおにぎり |
| 7 | 金 | レバーの甘辛煮 トマト ししゃも かきたま味噌汁 バナナ | 黄粉バターサンド |
| 8 | 土 | 春野菜のスパゲティ オニオンスープ オレンジ | 黒糖饅頭 |
| 10 | 月 | バターロール 魚のコーンマヨ焼き ハリハリサラダ 春キャベツのスープ バナナ | ココアちんすこう |
| 11 | 火 | 炒り卵のミートソースかけ ジャーマンポテト スナップエンドウ コーン入りスープ オレンジ | バナナマフィン |
| 12 | 水 | 豆ごはん 豚肉の生姜焼き トマト入り和風サラダ わかめの味噌汁 いちご  | フライドポテト |
| 13 | 木 | ビーフカレー コーンとマカロニのサラダ ブロッコリー バナナ | 黒ゴマラスク |
| 14 | 金 | 豆腐のまり揚げ 春雨の酢の物 玉葱の味噌汁 りんご  | フルーツヨーグルト |
| 15 | 土 | 二色丼 いんげんのごま和え 豆腐の味噌汁 オレンジ | バナナ |
| 17 | 月 | かしわとコーンの炒め物 ごまじゃこサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ | 豆腐ドーナツ |
| 18 | 火 | 魚の竜田揚げ 野菜の納豆和え 鶏ごぼうの味噌汁 りんご | ぶどうゼリー |
| 19 | 水 | 八宝菜 ゆかりポテト チーズ トマト入り味噌汁 オレンジ | チョコチップクッキー |
| 20 | 木 | スパニッシュオムレツ 切干大根の酢の物 あっさりスープ 生パン | マカロニアベかわ |
| 21 | 金 | お弁当日  |  しろくまちゃんのほっとけーき |
| 22 | 土 | チキンドッグ トマト マカロニスープ バナナ | セサミフロランタン |
| 24 | 月 | ハンバーグ 春キャベツのサラダ トマト入りスープ いちご | オレンジゼリー |
| 25 | 火 | 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 厚揚げの味噌汁 りんご | うぐいす蒸しパン  |
| 26 | 水 | 丸パン 鮭のムニエル コーンサラダ ブロッコリー 中華スープ みかん缶 | たけのこご飯 |
| 27 | 木 | 麻婆豆腐 焼き南瓜 卵入りすまし汁 生パン | 牛乳もち |
| 28 | 金 | チリコンカン キャベツと鮭の和え物 若竹汁 オレンジ  | ソーダブレッド |

ご入園・ご進級おめでとございます

滝尾保育園では、たんぱく質がしっかり摂れるおかずの**主菜**、野菜が摂れるおかずの**副菜**、具だくさんの**汁物の一汁二菜**の給食で子ども達がバランスよく栄養を摂れるように工夫していきたいと思ひます。また、今年度は毎月19日前後を食育の日として地産地消の食材を使った料理をしたいと思ひています。そして、毎月世界の国々の料理を取り入れていきたいと思ひています。一年間よろしくお願ひいたします。

調理員 横山 高橋 氏川 友永

今年度も給食やおやつのおすすめレシピを紹介していこうと思ひています。その他にも知りたいレシピや、給食、離乳食についてのご相談がある方は給食室までお声掛けください。

お弁当日のお知らせ



今年度も月に一度お弁当日があります。(6月、7月、8月、9月はあひません) 今月は4月21日です。最初は量の調節などが難しいかもしれませんが、少なめでも大丈夫です。全部食べられたという喜びが自信につながります。小さめのおにぎりにするなど食べやすさにも気を付けてあげてください。どうぞよろしくお願ひいたします。

《お知らせ及びお願ひ》

- 給食(0.1.2歳児)には牛乳、3時のおやつ(全員)にはスキムミルクがつきます。
- 給食の主食がパンの日は全員牛乳です。
- アレルギー症状のあるお子様は事前にご連絡ください。医師の診断書を基にご相談の上、除去するなどの対応を致します。
- 新入園児につきましては、診断書を4月末日までに担任に提出してください。



令和5年




予定献立表



滝尾保育園

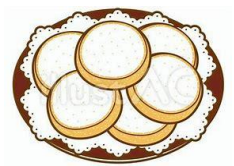
| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|--|-------------|
| 1 | 月 | 大豆入り団子の甘酢あんかけ 胡瓜のしらす和え キャベツの味噌汁 オレンジ | ぶどうゼリー |
| 2 | 火 | 魚のコーンソースかけ きりざい納豆 トマト わかめのすまし汁 キウイ | こいのぼりアップルパイ |
| 6 | 土 | チキンライス チーズ コンソメスープ もも缶 | コーンフレーク |
| 8 | 月 | 酢鶏 いんげんとアスパラのツナマヨ和え ごぼうの味噌汁 オレンジ | レーズンマフィン |
| 9 | 火 | 擬製豆腐 ひじきとチーズのサラダ 切干大根の味噌汁 キウイ | もちもちチーズパン |
| 10 | 水 | ロールパン 魚のバーベキューソース キャベツのセサミソース 南瓜のコンソメスープ パナナ | 利休白玉団子 |
| 11 | 木 | 肉じゃが ししゃも そらまめ 中華風かきたま汁 生パイ | りんごゼリー |
| 12 | 金 | 春の遠足(弁当日) | ポテトスナック |
| 13 | 土 | サンドイッチ 野菜サラダ コーンスープ みかん缶 | あずきクッキー |
| 15 | 月 | 牛肉といんげんの炒め物 大豆入りポテトサラダ えのきの味噌汁 オレンジ | フルーツヨーグルト |
| 16 | 火 | 玄米フレークチキン 筍のおかか煮 トマト 豆腐の味噌汁 生パイ | チョコジャムサンド |
| 17 | 水 | ひじきと高野豆腐の炒め物 スナップエンドウソテー じゃが芋の味噌汁 パナナ | フルーツケーキ |
| 18 | 木 | 魚の南蛮漬け 切昆布の当座煮 かきたま味噌汁 キウイ | チーズ蒸しパン |
| 19 | 金 | 丸パン ハンバーグ マカロニナポリタン キャベツのミルクスープ パナナ | 梅ひじきおにぎり |
| 20 | 土 | 鮭の混ぜご飯 塩胡瓜 すまし汁 オレンジ | ヨーグルトパンケーキ |
| 22 | 月 | 麻婆豆腐 焼き南瓜 中華スープ キウイ | チョコチップスコーン |
| 23 | 火 | ニラ豚 粉ふき芋 トマト わかめの味噌汁 パイン缶 | おふラスク |
| 24 | 水 | レバーの味噌炒め 青菜のごま和え すまし汁 オレンジ | ベイクドポテト |
| 25 | 木 | 鮭のムニエル ひじきの華風和え もやしの味噌汁 パナナ | 杏仁豆腐 |
| 26 | 金 | クロワッサン 鶏の唐揚げ チャプチェ コーン入り豆乳卵スープ 生パイ | プリン 菓子 |
| 27 | 土 | たきお青空マルシェ | |
| 29 | 月 | トルティージャ 茎わかめの炒め煮 厚揚げの味噌汁 キウイ | ポルボロン |
| 30 | 火 | 魚のごま照り焼き 春雨の酢の物 トマトの味噌汁 すいか | 豆乳もち |
| 31 | 水 | チキンカレー コーンサラダ ウィンナー オレンジ | 人参ドーナツ |

19日地産地消の日 大分産のニラを使用します
 29日世界の国々の料理 スペインの料理です
 トルティージャ・・・スペイン風オムレツ
 ポルボロン・・・ほろほろアーモンドクッキー

スペイン
 伝統菓子

ポルボロン(ほろほろアーモンドクッキー)

- 材料(作りやすい分量)
- ・薄力粉・・・120g
 - ・アーモンドパウダー・・・45g
 - ・無塩バター・・・115g
 - ・粉糖・・・60g
 - ・お好みでシナモン・・・2g
 - ・飾り用粉糖・・・適量




※粉糖はコーンスターチなど入っていないもの

- 【作り方】
- 1、バターを溶かしておく
 - 2、溶かしたバターに粉糖を入れて混ぜる
 - 3、2にアーモンドパウダー(シナモン)を入れてよく混ぜる
 - 4、3に薄力粉をふるい入れ、混ぜてまとめる
 - 5、4を直径4cmの棒状にし、ラップに包んで冷蔵庫で20～30分休ませる
 - 6、冷蔵庫から取り出し、1cmの厚さに切り分ける
 - 7、180度に予熱したオーブンで15～20分焼く
 - 8、冷まして、飾り用の粉糖をふりかける

ポルボロンは口に入れた瞬間崩れてとける、珍しい食感のお菓子です。簡単で楽しく作れるお菓子なのでぜひお家でも作ってみてください

栄養を補う **おすすめのおやつ**

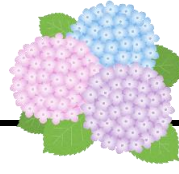
幼児期は、一度に食べられる量が限られているため、1日3回の食事だけでは必要な栄養が十分に摂取できません。おやつは1日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。スナック菓子やジュースよりも、ふかしいも、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量を把握できる手作りのものがおすすめです。乳製品を取り入れれば、カルシウムの補給にもなりますね。飲み物は、牛乳や麦茶などの無糖のものがよいと思います。



令和5年



予定献立表



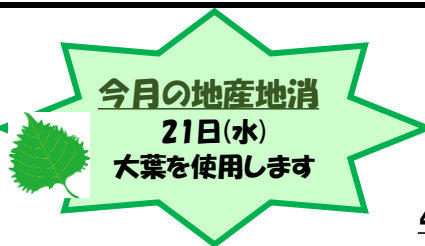
滝尾保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|--|--|
| 1 | 木 | 厚揚げの中華炒め 野菜のじゃこ和え ハムと小松菜のスープ メロン  | フルーツヨーグルト |
| 2 | 金 | 豚肉のマーマレード焼き かみかみ和え えのきの味噌汁 キウイ | パンせんべい |
| 3 | 土 | ハヤシライス ゆで卵 バナナ | ウインナーロール |
| 5 | 月 | 鶏肉の甘辛焼き 野菜の酢の物 トマト入り味噌汁 オレンジ | 枝豆入り蒸しパン |
| 6 | 火 | 玄米パン ポークビーンズ オクラ ししゃも オニオンスープ バナナ | 竹輪の磯辺揚げ |
| 7 | 水 | 華風卵焼き キャベツのレモン和え 豆腐の味噌汁 すいか | パインゼリー  |
| 8 | 木 | 魚の梅しそ焼き オクラとコーンのマヨ和え 豚汁風味味噌汁 オレンジ | おからスコーン |
| 9 | 金 | かしわとコーンの炒め物 粉ふき芋 トマト もやしの味噌汁 バナナ | ほろほろクッキー |
| 10 | 土 | お好み焼き 菜飯おにぎり おふのすまし汁 キウイ | クラッカーサンド |
| 12 | 月 | 彩りカレー 野菜の和え物 チーズ メロン | ストーンクッキー |
| 13 | 火 | 豆乳パン 鶏肉の香草パン粉焼き 野菜炒め レタス入り中華スープ 生パン | ゆかりおにぎり |
| 14 | 水 | 魚の照り焼き 三色ピーマンのおかか和え オクラ 豆腐のすまし汁 キウイ  | 牛乳もち |
| 15 | 木 | ユーリンチー 粉ふき芋と枝豆のゆかり和え 洋風かきたま汁 オレンジ | ぶどうゼリー |
| 16 | 金 | 麻婆豆腐 焼き南瓜 かえり炒め もずくスープ パイン缶 | みかん蒸しパン |
| 17 | 土 | ホットドック風サンド コンソメスープ バナナ | おさかなせんべい |
| 19 | 月 | 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け じゃが芋の味噌汁 オレンジ | あじさいゼリー |
| 20 | 火 | レバーの甘辛煮 枝豆入りホクホクサラダ 卵入り味噌汁 メロン | フライドポテト |
| 21 | 水 | ごぼうと大葉の和風つくね チャプチェ オクラ入り味噌汁 キウイ  | マカロニあべかわ |
| 22 | 木 | 凍り豆腐のオランダ煮 大豆入り煮昆布 トマトスープ すいか | オレンジ風味フレンチトースト |
| 23 | 金 | 魚のキャロット焼き もやしナムル 厚揚げの味噌汁 オレンジ | カントリークッキー |
| 24 | 土 | タコライス コーン入りスープ バナナ  | マシュマロサンド |
| 26 | 月 | 牛丼 ドレッシングサラダ わかめの味噌汁 みかん缶 | おふラスク |
| 27 | 火 | 豚じゃが ねばねばサラダ 茄子の味噌汁 メロン | フルーツゼリー |
| 28 | 水 | 枝豆入りまさご揚げ ごまじゃこサラダ ごぼう入り味噌汁 キウイ | ミルククリームパン |
| 29 | 木 | 塩パン チェヴァプチチ ひじきとチーズの和え物 オクラ入りスープ 生パン | レモンカップケーキ |
| 30 | 金 | 魚のねぎ味噌焼き 人参の甘煮 トマト かきたま汁 オレンジ | とうもろこし  |



今日の世界の料理

★クロアチア★
29日(木)
チェヴァプチチ
(俵型ハンバーグ)



今日の地産地消

21日(水)
大葉を使用します

6月の行事



4日(日) 虫歯予防デー

皆さんはよく噛んで食事をしていますか？よく噛んで食べると、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て、消化・吸収をよくしたり、虫歯予防になります。

保育園では2日の給食にかみかみ和え、おやつにパンせんべいを提供します。

16日(金) 和菓子の日

「嘉祥(かしょう)の日」に由来する和菓子の記念日で嘉祥(おめでたいしるし)につながる和菓子が売り出されます。平安時代に6月16日に16個の嘉祥菓子を供えて疫病よけをしていたことから、「嘉祥の日」に行事をすることになりました。

今月のおすすめレシピ 8日(木) 献立

オクラとコーンのマヨ和え

- 材料●(4人分)
人参…半分
オクラ…1ネット
胡瓜…1本
コーン…1缶
薄口醤油…小さじ1/2
マヨネーズ…大さじ1
ゴマ…少々

- 作り方●
①人参、胡瓜は千切りにしてゆでる。ゆでたらよく絞る。
②オクラは、塩で下処理をして薄く輪切りにする。
③コーンを缶から出す。
④すべての野菜をまとめてマヨネーズ、醤油、ごまを入れて出来上がり。

令和5年



予定献立表

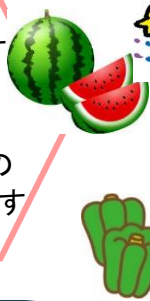


滝尾保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|---|---|
| 1 | 土 | 親子丼 三色酢の物 わかめの味噌汁 バナナ | チーズまんじゅう |
| 3 | 月 | ロールパン レバーのマリアナソース 枝豆コーン 豆乳スープ オレンジ | アイスクリーム |
| 4 | 火 | 魚の竜田揚げ ひじきの華風和え レタス入り味噌汁 キウイ | ごまじゃこトースト |
| 5 | 水 | 炒り卵の野菜あんかけ 胡瓜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 メロン | フルーツヨーグルト |
| 6 | 木 | 豆腐とエビの中華煮 野菜のナムル 卵入り味噌汁 生パン | 南瓜クッキー |
| 7 | 金 | のり塩唐揚げ 春雨の酢の物 レタス トマト 豆腐のすまし汁 すいか | 七夕ゼリー せんべい |
| 8 | 土 | 野菜たっぷりビーフン わかめスープ キウイ | ホットケーキ |
| 10 | 月 | 和風ミートローフ 変わり金平 もやしの味噌汁 バナナ | 米粉蒸しパン |
| 11 | 火 | 丸パン 魚のコーンマヨ焼き ハリハリサラダ ミニトマト ポテトスープ オレンジ | 白玉あずき |
| 12 | 水 | 牛肉のプルコギ風 胡瓜とわかめの酢の物 厚揚げの味噌汁 キウイ | 竹輪のカレー揚げ |
| 13 | 木 | トマト入り麻婆豆腐 粉ふき芋 もずくのスープ メロン | パインケーキ  |
| 14 | 金 | 鮭のムニエル 三色ピーマンの塩昆布和え ウィンナー 茄子の味噌汁 すいか | クリームパン |
| 15 | 土 | 高菜チャーハン チーズ 中華スープ オレンジ | シャーベット |
| 18 | 火 | 高野豆腐のもちもち酢豚 ししゃも 塩胡瓜 かきたまスープ キウイ | レモンラスク |
| 19 | 水 | 魚の照り焼き 煮豆 豚しゃぶサラダ キャベツの味噌汁 すいか | たぬきおにぎり |
| 20 | 木 | ナン(キャロットパン) キーマカレー 盛り合わせサラダ コンソメスープ もも缶 | カルピスゼリー |
| 21 | 金 | 鶏肉のオニオンソース ひじきのガーリック炒め トマトスープ オレンジ | フライドポテト |
| 22 | 土 | ロールサンド オクラのコンソメスープ バナナ | ちんすこう |
| 24 | 月 | お好み焼き風卵焼き チャイニーズトマトサラダ 玉葱の味噌汁 メロン | フルーツゼリー |
| 25 | 火 | 豚肉の生姜焼き オクラのしらす和え 南瓜のスープ バナナ | とうもろこし |
| 26 | 水 | ハヤシライス マカロニサラダ 枝豆 オレンジ | チョコチップスコーン |
| 27 | 木 | 魚のチーズ焼き 大豆入り煮昆布 じゃが芋の味噌汁 生パン | 牛乳もち |
| 28 | 金 | 鶏肉の梅味噌焼き 花畑サラダ オクラのすまし汁 キウイ | 夏祭りおやつ |
| 29 | 土 | 夏祭りお楽しみ会 | |
| 31 | 月 | ゴーヤチャンプルー ポテトサラダ えのきの味噌汁 生パン | トマト蒸しパン |

19日(水)地産地消の日 大分産のすいかを提供します
20日(木)世界の国々の料理 インドの料理です

ナン...ペルシャ語で「パン」を意味する言葉で、
発祥地であるインドを含め、中央アジアの
国々を中心に、世界中で親しまれています



三色ピーマンの塩昆布和え(14日・金)

【材料(4人分)】

- ・ピーマン・・・2個
- ・赤パプリカ・・・1/4個
- ・黄パプリカ・・・1/4個
- ・塩昆布・・・10g (好みで加減してください)
- ・薄口醤油・・・少々



【作り方】

1. ピーマン、パプリカは細く千切りにし、沸騰した湯に入れ、さっとゆでる。(レンジで加熱しても良いです)
2. 1を流水で冷まし、軽く絞る
3. 塩昆布と薄口醤油で味を調える

さっぱりと食べられて、夏の暑い時期にはピッタリです
ピーマンは茹でることで、苦みが和らぎます。
キュウリやキャベツなどでもおいしくいただけます。
また、塩昆布をゆかりふりかけやごまなどに代えたり、
アレンジを楽しんでください。

給食室より 食中毒予防について

暑い日が続く、保育園では熱中症など気を付けていますが、
給食室でも、食中毒等予防の為に、常に対策をしています

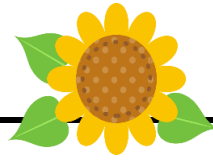
- ・どんな食材にも、十分に火を通してあります
黄色ブドウ球菌やO157、ノロウイルスなどが死滅する、
85度以上で1分間以上の加熱をしています
- ・中心温度管理を行っています
調理中、食品の中心温度測定・管理は頻繁に行っています

菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ように工夫し、
安心安全な給食を提供するように心がけています

令和5年



予定献立表



滝尾保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|--------------------------------------|------------|
| 1 | 火 | 魚の塩麴焼き ベーコンと野菜のソテー 南瓜の味噌汁 バナナ | コーンフレーク |
| 2 | 水 | 鶏肉の梅しそ焼き 切昆布とツナの炒め煮 ズッキーニの味噌汁 メロン | バナナマフィン |
| 3 | 木 | 厚揚げのインド風炒め キャベツのゆかり和え 卵入りすまし汁 キウイ | ヨーグルト・せんべい |
| 4 | 金 | 肉じゃが わかめの酢の物 トマト入り味噌汁 オレンジ | とうもろこし |
| 5 | 土 | 冷やしぶっかけうどん かおりおにぎり バナナ | クラッカーサンド |
| 7 | 月 | 鶏肉の甘辛焼き キャベツの中華風サラダ 茄子の味噌汁 オレンジ | りんごゼリー |
| 8 | 火 | かにかま入り炒り卵 煮豆 えのきの味噌汁 すいか | アイスクリーム |
| 9 | 水 | 豆乳パン ポークビーンズ うずら卵の煮卵 チーズ もやしのスープ キウイ | わかめおにぎり |
| 10 | 木 | 魚の西京焼き 小松菜とえのきのごま和え 豆腐のすまし汁 バナナ | スモア |
| 12 | 土 | 枝豆とそばろの混ぜご飯 わかめスープ オレンジ | バナナ |
| 14 | 月 | ハヤシライス 切干大根のサラダ キウイ | すいか |
| 15 | 火 | 麻婆豆腐 胡瓜の塩昆布和え コーン入り豆乳スープ みかん缶 | プリン・せんべい |
| 16 | 水 | 豚肉の生姜焼き 野菜の梅肉和え かきたま味噌汁 メロン | おふラスク |
| 17 | 木 | とり天 レタス トマト 夏野菜の味噌汁 バナナ | チョコチップスコーン |
| 18 | 金 | 魚のコーンマヨ焼き 切昆布の当座煮 あっさりスープ 生パイン | シャーベット |
| 19 | 土 | トリニラ丼 豆腐の味噌汁 オレンジ | シュークリーム |
| 21 | 月 | レバーの甘辛煮 粉ふき芋 玉葱の味噌汁 ぶどう | カラフルゼリー |
| 22 | 火 | 夏野菜カレー 海藻サラダ ウィナー キウイ | フルーツヨーグルト |
| 23 | 水 | 豚肉のマーマレード焼き 枝豆のホクホクサラダ もやしの味噌汁 メロン | フライドポテト |
| 24 | 木 | 丸パン ハンバーグ 夏野菜と鮭の和え物 トマトスープ オレンジ | ぶどうゼリー |
| 25 | 金 | 魚のあんかけ 大豆入りひじきの油炒め 豚汁 梨 | 豆乳もち |
| 26 | 土 | ミックスサンド コンソメスープ オレンジ | ウィナー入り蒸しパン |
| 28 | 月 | 牛肉のしぐれ煮風 ししゃも ドレッシングサラダ 青菜の味噌汁 バナナ | チャオミーフェン |
| 29 | 火 | コッペパン ツナ入り炒り卵 野菜のオーロラ和え ポテトスープ キウイ | オレンジゼリー |
| 30 | 水 | まさご揚げ ごまじゃこサラダ わかめの味噌汁 ぶどう | お楽しみおやつ① |
| 31 | 木 | 豆腐とエビのケチャップ煮 ねばねば和え ごぼうの味噌汁 オレンジ | お楽しみおやつ② |

今月の世界の料理

●台湾●

28日(月)

チャオミーフェン

(ビーフン)



今月の地産地消

23日(水)

ピーマン

パプリカ



今月のおすすめレシピ

豚肉のマーマレード焼き 23日(水)

●材料●(4人分)

豚肉…200g

ピーマン…2個

黄パプリカ…1/4個

赤パプリカ…1/4個

マーマレード…40g

醤油…小さじ2

油…少々

塩コショウ

●作り方●

①豚肉に塩こしょうをふり、マーマレード、醤油を入れて下味をつける。

②ピーマン、パプリカは千切りにする。

③フライパンに油を引き①を炒める。

④肉に火が通ったら②を入れて炒めたら出来上がり。

お家でもすぐにできる料理なのでぜひ作ってみてください。

また、豚肉などを食べて、夏バテ防止に気を付けましょう。

夏野菜のピーマン、茄子、胡瓜、トマトなどを食べて暑い夏を乗り越えましょう。

10日(木)はスモアの日

「スモア」とは…?

焼いたマシュマロを、チョコレートと一緒にクラッカーやビスケットで挟んだお菓子です。美味しくて「おかわり!(some more)」と言ってしまうことから「スモア(S more)」と呼ばれています。

「スモア」は、焼きマシュマロをさらにおいしくする工夫です。食べると思わず笑みがこぼれるのが、スモアが持っている魅力です。

令和5年

9月

予定献立表



滝尾保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|--|--------------|
| 1 | 金 | タンドリーサーモン 野菜の磯辺あえ 南瓜の味噌汁 キウイ | メロンパン (備蓄パン) |
| 2 | 土 | 冷やし中華 ゆかりおにぎり バナナ | プリン 菓子 |
| 4 | 月 | 鶏肉の甘味噌焼き マカロニサラダ じゃが芋のスープ ぶどう | ミルクカップケーキ |
| 5 | 火 | ピザ風卵焼き きんぴらごぼう もずくの味噌汁 オレンジ | フルーツヨーグルト |
| 6 | 水 | チンジャオロースー ポテトサラダ 卵入りトマトスープ キウイ | 黒糖蒸しパン |
| 7 | 木 | 豆腐の中華煮 ししゃも キャベツの味噌汁 梨 | 枝豆おにぎり |
| 8 | 金 | 魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮 茄子の味噌汁 バナナ | カラフルゼリー |
| 9 | 土 | ホットドッグ カレースープ オレンジ | アイスクリーム |
| 11 | 月 | 豚肉のプルコギ風 粉ふき芋 わかめスープ キウイ | マカロニあべかわ |
| 12 | 火 | 豆腐のふわふわ揚げ 切昆布と大豆煮 もやしの味噌汁 メロン | ミルクココアゼリー |
| 13 | 水 | 丸パン 魚の香草パン粉焼き 野菜のゆかり和え コンソメスープ バナナ | フライドポテト |
| 14 | 木 | 茄子入りカレー トマト ねばねばサラダ オレンジ | アップルケーキ |
| 15 | 金 | 鶏の唐揚げ 干草和え 豆腐の味噌汁 ぶどう | ちんすこう |
| 16 | 土 | ひじきごはん ゆでたまご 具だくさん味噌汁 キウイ | もちもちチーズパン |
| 19 | 火 | 鯛の塩焼き かぼす ハリハリサラダ レタス入り味噌汁 梨 | オレンジゼリー |
| 20 | 水 | 塩パン チキンソテートマトソースかけ 野菜のピクルス あっさりスープ メロン | ミネラルおにぎり |
| 21 | 木 | 凍り豆腐の卵とじ 中華風酢の物 青菜の味噌汁 バナナ | 豆乳もち |
| 22 | 金 | レバーの味噌炒め かえり 焼き南瓜 かきたま汁 キウイ | おはぎ せんべい |
| 25 | 月 | ハンバーグ ひじきとハムの和え物 豆乳スープ 梨 | フルーツポンチ |
| 26 | 火 | 八宝菜 青菜のツナ和え 大根の味噌汁 オレンジ | ウインナーロール |
| 27 | 水 | ナシゴレン ガドガド風サラダ チーズ チキンスープ バナナ | ジャムサンド |
| 28 | 木 | 麻婆豆腐 煮豆 人参甘煮 かきたま中華スープ 柿 | チョコバナナスコーン |
| 29 | 金 | ロールパン 鮭のクリームソースかけ トマトサラダ マカロニスープ ぶどう | 南瓜団子 |
| 30 | 土 | 山菜スパゲティ コンソメスープ キウイ | ストーンクッキー |

19日・・・地産地消 (かぼす)
大分の名産「かぼす」は9月の今からがとてもおいしくなる時期です。給食では鯛の塩焼きや味噌汁にたっぷりかけて食べてくださいね！

27日・・・世界の国々の料理 (インドネシア)
今月は、東南アジアに属するインドネシアのチャーハン「ナシゴレン」、ごちゃまぜという意味がある「ガドガド風サラダ」です。



防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。過去の災害を教訓に、いざという時の対応を普段から考えておきましょう。
水や御飯など、非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。
災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れたお菓子が心を癒します。



今月のおすすめレシピ タンドリーサーモン (1日)



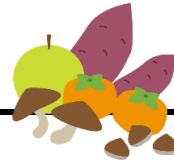
【材料(4人分)】
 鮭・・・4切れ プレーンヨーグルト・・・大さじ1
 ケチャップ・・・大さじ1 しょうゆ・・・小さじ2
 砂糖・・・小さじ1 カレー粉・・・少々

【作り方】
 1、鮭に塩こしょうをする
 2、調味料をすべて混ぜ合わせ、鮭を漬け込む
 3、しばらく漬け込んだ鮭を、180度に予熱したオーブンで15分から20分焼く
 (フライパンで焦げないように焼いてもよいです)
 4、皿に盛り付けて、できあがり
 鮭の代わりに、たらなどの白身魚や豚肉、鶏肉などもおいしいです。
 ヨーグルトが少し余った時にいかがですか。

令和5年



予定献立表



滝尾保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|---|--|
| 2 | 月 | 豆乳パン チキンカツ レタス トマト 野菜たっぷりスープ オレンジ | アップルゼリー |
| 3 | 火 | 南瓜と挽肉の卵焼き こんにゃくの金平 切干大根の味噌汁 バナナ  | カントリークッキー |
| 4 | 水 | ひじき入り炒り豆腐 マセドアンサラダ すまし汁 キウイ | ソーダブレッド |
| 5 | 木 | 魚の煮付け キャベツの中華風サラダ トマトの味噌汁 梨 | ソーセージドッグ |
| 6 | 金 | 鶏肉のごまみそ焼き 切昆布の当座煮 オニオンスープ 生パン | 黄粉団子 |
| 7 | 土 | 鮭ときのこの混ぜご飯 豆腐の味噌汁 バナナ | ブッセ |
| 10 | 火 | 牛とじ丼 野菜の納豆和え じゃが芋の味噌汁 柿 | 黒ゴマスコーン |
| 11 | 水 | 厚揚げと豚肉の生姜焼き 青菜のおかか和え わかめの味噌汁 ぶどう | チーズとわかめのおにぎり |
| 12 | 木 | 鮭の塩焼き 五目炒め かきたま汁 梨  | 揚げパン |
| 13 | 金 | 秋野菜カレー キャベツのちりめん和え チーズ オレンジ | りんごのケーキ |
| 14 | 土 | チキンドッグ お豆のスープ キウイ | マシュマロサンド |
| 16 | 月 | 魚のねぎ味噌焼き 海藻サラダ 豆腐のすまし汁 バナナ | 牛乳もち |
| 17 | 火 | 肉じゃが 切干大根のサラダ えのきの味噌汁 りんご | フレンチトースト  |
| 18 | 水 | ひじきと高野豆腐の炒め物 春雨サラダ トマトスープ 生パン | 鮭フレークおにぎり |
| 19 | 木 | 秋の遠足  (お弁当日) | 木の葉ケーキ |
| 20 | 金 | ミニクロワッサン 魚のムニエル ひじきの華風和え 中華スープ ぶどう | フライドポテト |
| 21 | 土 | 和風スパゲティ コンソメスープ バナナ | 豆乳饅頭 |
| 23 | 月 | レバーの甘辛煮 かみかみ和え きのこの味噌汁 オレンジ | 焼き芋  |
| 24 | 火 | 魚の竜田揚げ きのこ炒め 煮豆 かきたま味噌汁 キウイ | おふラスク |
| 25 | 水 | 丸パン 豆腐ハンバーグ ウィナーと芋のカレーマヨ和え 豆乳スープ みかん | ぶどうゼリー |
| 26 | 木 | 五目蒸し卵 牛肉の変わり金平 大根の味噌汁 バナナ | メルティフレーク |
| 27 | 金 | ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ トマト 梨 | フルーツヨーグルト |
| 28 | 土 |  (パン、ジュース、ミニゼリー)  | |
| 30 | 月 | 麻婆豆腐 野菜のナムル わかめスープ みかん | マーラーカオ |
| 31 | 火 | かしわとコーンの炒め物 ししゃも 人参の甘煮 さつま芋の味噌汁 りんご  | 南瓜カップケーキ |

10月からお弁当日が再開します。
 お弁当に詰める量は、子どもが食べられる量にしてあげましょう。
 お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5くらいの割合になるのが理想です。彩りが良いと食欲も増してきます。
 お忙しいと思いますがご協力よろしくお願い致します。

今月の世界の料理
 中国(30日)
 麻婆豆腐
 マーラーカオ



今月の地産地消
 ぶどう(20日)



みんな大好きししゃも



保育園では、月に一度ししゃもがでます。
 ししゃもの多くは干物として売られています。
 骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムの補給源になり成長期に食べて欲しい食品です。
 一般に出回っているのは、「からふとししゃも」という種類です。

今月のおすすめメニュー

ウィナーと芋のカレーマヨ和え
 《25日献立》

- 材料●(4人分)
 ウィナー 5本
 じゃが芋 3個
 マヨネーズ 大さじ2
 カレー粉 少々

- 作り方●
 ① じゃが芋の皮をむき、1cm角の大きさに切ってゆでる。(レンジでふかしても良いです。)
 ② ウィナーは5mm幅の輪切りにして炒める。
 ③ ①と②を合わせてマヨネーズとカレー粉で味付けして完成。

令和5年



予定献立表



滝尾保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|--|------------|
| 1 | 水 | ロールパン レバーのマリアナソース 焼き南瓜 大根スープ キウイ | パセリおにぎり |
| 2 | 木 | 魚の塩麴焼き 小松菜のウインナー炒め 厚揚げの味噌汁 梨 | みかんゼリー |
| 4 | 土 | 混ぜ込みビビンバ トマト 中華スープ オレンジ | マシュマロサンド |
| 6 | 月 | チリコンカン 南瓜の甘煮 ほうれん草の味噌汁 バナナ | フライドポテト |
| 7 | 火 | 魚の照り焼き ひじきの炒め物 玉葱の味噌汁 りんご | あずきクッキー |
| 8 | 水 | ハヤシライス ドレッシングサラダ チーズ みかん | たまごパン |
| 9 | 木 | 凍り豆腐のオランダ煮 わかめの酢の物 きのこの味噌汁 梨 | 豆乳もち |
| 10 | 金 | 豚肉のプルコギ風 さつま芋のサラダ 茄子の味噌汁 みかん缶 | チョコチップスコーン |
| 11 | 土 | 肉うどん ゆかりおにぎり キウイ | シュークリーム |
| 13 | 月 | 魚の煮付け 野菜の納豆和え すまし汁 みかん | 桃のケーキ |
| 14 | 火 | 丸パン キッシュ風卵焼き ツナサラダ コンソメスープ 柿 | たぬきおにぎり |
| 15 | 水 | ヤンニョムチキン ブロッコリー 野菜のナムル わかめスープ りんご | 紅白まんじゅう |
| 16 | 木 | まさご焼き トマトのサラダ ごぼうの味噌汁 バナナ | 鉄分蒸しパン |
| 17 | 金 | 弁 当 日 | お芋スティック |
| 18 | 土 | ロールサンド 野菜スープ オレンジ | 二層ムース |
| 20 | 月 | ニラ豚 大豆入り煮昆布 かきたま汁 キウイ | マカロニあべかわ |
| 21 | 火 | 魚の磯辺揚げ ごぼうとれんこんの金平 大根の味噌汁 柿 | フランクフルト |
| 22 | 水 | 厚揚げとエビの五目炒め ししゃも 青菜の味噌汁 りんご | バナナマフィン |
| 24 | 金 | 中華風炒り卵 ごぼうサラダ じゃが芋の味噌汁 桃缶 | みかん せんべい |
| 25 | 土 | 高菜チャーハン 具だくさん味噌汁 バナナ | もちもちチーズパン |
| 27 | 月 | 肉じゃが キャベツとたくあんの和え物 豆腐の味噌汁 キウイ | ストーンクッキー |
| 28 | 火 | 魚のムニエル 春雨の酢の物 里芋の味噌汁 柿 | ヨーグルト和え |
| 29 | 水 | 麻婆豆腐 粉ふき芋 もやしの中華スープ オレンジ | 黒糖蒸しパン |
| 30 | 木 | かしわとコーンの炒め物 ウインナー 胡瓜のゆかり和え かきたま味噌汁 バナナ | フルーツゼリー |

11月地産地消は「さつま芋」です。
 「甘太くん」は、大分独自のブランドさつま芋です。
 県内で収穫した「紅はるか」という品種のさつま芋を
 長期間貯蔵するなど、一般的なさつま芋に比べて、
 スイーツのような甘さが魅力のさつま芋です。
 17日に、甘いお芋スティックにして、いただきます。

世界の国々の料理(15日)
 ヤンニョムチキンは、お隣の国 韓国の料理です。
 韓国は、キムチなど唐辛子を使った辛い料理が多いのですが、保育園のヤンニョムチキンはみんなが食べやすいように、ケチャップ味にアレンジしています。

鍋の日



11月7日は鍋の日です。
 「いい(11)な(7)べ」という語呂合わせと、この日は立冬となることが多い(今年は8日)ため鍋の日となりました。
 鍋料理をすると子どもが野菜を食べてくれる一方、味が単調で飽きてしまう子もいます。途中でカレーや味噌を加えて味が変わる鍋など、工夫をしてみるのもいいですね。

**たぬきおにぎり
14日のおやつ**



- 材料(12~15個分)
- ・米...3合
 - ・ねぎ...2分の1束
 - ・揚げ玉...1袋(60g)
 - ・こいくちしょうゆ...大さじ1~2
- 作り方
- 1、米は普通の水加減で炊いておく
 - 2、ねぎは、小口切りにする
 - 3、たきたてのごはんに、ねぎ、揚げ玉 こいくちしょうゆを加えてよくまぜる
 - 4、三角や、俵型ににぎる
揚げ玉が入っていて、崩れやすいですが、おにぎりはふんわりになるとおいしいです。

令和5年



予定献立表



滝尾保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|---|--------------|
| 1 | 金 | 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のナムル 玉葱の味噌汁 キウイ | マカロニあべかわ |
| 2 | 土 | チキンライス ブロッコリー炒め わかめスープ みかん | チーズ饅頭 |
| 4 | 月 | レバーの甘辛煮 焼き南瓜 もやしの味噌汁 バナナ | 梅じゃこおにぎり |
| 5 | 火 | かにかま入り炒り卵 ジャーマンポテト ごぼうの味噌汁 キウイ | 人参ケーキ |
| 6 | 水 | 魚のごまマヨ焼き きりざい納豆 トマトの味噌汁 オレンジ | グラノーラクッキー |
| 7 | 木 | 豚肉とキャベツの味噌炒め 人参のコンソメ煮 中華スープ みかん | ワッフル |
| 8 | 金 | 丸パン 鶏肉のチーズ焼き ひじきと大豆のサラダ コーン入り卵スープ りんご | 竹輪の磯辺揚げ |
| 9 | 土 | 大きくなったねの会(パン、バナナ、りんごジュース) | |
| 11 | 月 | 豆腐の中華煮 トマト コンソメスープ キウイ | バームクーヘン/せんべい |
| 12 | 火 | 魚の西京焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁 みかん | りんごゼリー |
| 13 | 水 | 牛肉のしぐれ煮風 野菜の塩昆布和え かきたま味噌汁 りんご | ロッククッキー |
| 14 | 木 | 鮭の塩焼き 根菜の金平 白菜の味噌汁 オレンジ | 石垣もち |
| 15 | 金 | 豚肉の生姜焼き 切昆布の当座煮 カブ入り味噌汁 パイン缶 | フライドポテト |
| 16 | 土 | お好み焼き かおりおにぎり 豆腐の味噌汁 バナナ | もちもちチーズパン |
| 18 | 月 | 豆乳パン 厚揚げのミートソース煮 さつま芋の粉ふき もやしスープ りんご | 豆乳もち |
| 19 | 火 | お弁当日 | スイートポテト |
| 20 | 水 | 鶏肉の甘辛焼き 切干大根煮 えのきの味噌汁 キウイ | みかん蒸しパン |
| 21 | 木 | 麻婆豆腐 ししゃも 卵入りすまし汁 バナナ | チョコチップクッキー |
| 22 | 金 | メープルサーモングリル クラフトディナー ブロッコリー 南瓜スープ みかん | ほうれん草のカップケーキ |
| 23 | 土 | ビーフン ドレッシングサラダ オニオンスープ キウイ | クラッカーサンド |
| 25 | 月 | ミニクワッサン 鶏の唐揚げ ブロッコリーのホットサラダ クリームスープ いちご ミニゼリー | クリスマスケーキ |
| 26 | 火 | スパニッシュオムレツ ウインナー おふのすまし汁 キウイ | メルティフレーク |
| 27 | 水 | 鶏とニラのつくね焼 ひじきの油炒め トマト入りスープ りんご | フルーツヨーグルト |
| 28 | 木 | 冬野菜カレー 野菜のオーロラ和え チーズ オレンジ | ミニメロンパン |



今月の地産地消
白菜(25日)

冬至

今年の冬至は
12月22日です。
南瓜を食べたい
ゆず湯に入っ
たりして寒い冬を
乗り越えましょう。



今月の世界の料理
カナダ(22日)

メープルサーモングリル
クラフトディナー
(↑マカロニを粉チーズで炒めたものです)



今月のおすすめレシピ (18日献立)

●厚揚げのミートソース煮●

《材料 4人分》

厚揚げ 200g 合挽ミンチ 150g 人参 1/2本
カットトマト 1缶 パセリ 2g コーン 1缶
玉葱 1玉
片栗粉 大さじ1 油 小さじ1 砂糖 小さじ1
塩コショウ 適量
ケチャップ 大さじ3 ウスターソース 小さじ1
コンソメ 適量

《作り方》

- 1、厚揚げはサイコロの大きさ、人参、玉葱、パセリはみじん切りにする。カットトマトは缶を開け、コーンは水を切っておく。
- 2、合挽ミンチを油で炒める。よく炒めたら人参、玉葱を入れて炒める。
- 3、カットトマトを入れコーンを加える。
- 4、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を入れて味が整えば、厚揚げを入れる。
- 5、ひと煮立ちしたら火を止め、水溶性片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。

冬の食中毒に注意しましょう

冬はノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすいです。ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたいすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると嘔吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石鹸を使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などに丁寧にを行います。加熱が必要な食品は中心部まで(85度~90度で90秒間)しっかり加熱します。





令和6年



予定献立表



滝尾保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|--|--|
| 4 | 木 | ハヤシライス ハリハリサラダ ウインナー りんご | フライドポテト |
| 5 | 金 | 鮭の竜田揚げ 野菜のナムル 豆腐の味噌汁 みかん | 七草おにぎり |
| 6 | 土 | 親子うどん かおりおにぎり バナナ | ミネラルせんべい |
| 9 | 火 | 厚揚げ麻婆豆腐 人参甘煮 春雨スープ みかん缶 | チョコチップスコーン |
| 10 | 水 | ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き 野菜のごま和え ミネストローネ バナナ | 豆乳もち |
| 11 | 木 | かに玉あんかけ 切昆布の当座煮 里芋の味噌汁 りんご | 白玉ぜんざい  |
| 12 | 金 | 弁当日   | パンどろぼうのパン |
| 13 | 土 | チャーハン ブロッコリーのツナ和え わかめスープ バナナ | マシュマロサンド |
| 15 | 月 | すき焼き風煮 切干大根サラダ かきたま味噌汁 みかん | バナナケーキ |
| 16 | 火 | 丸パン れんこん入りハンバーグ 野菜のゆかり和え カレースープ りんご | わかめとじゃこのおにぎり |
| 17 | 水 | 豆腐とエビのケチャップ煮 ししゃも じゃが芋の味噌汁 パイン缶 | チーズ蒸しパン |
| 18 | 木 | 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ わかめの味噌汁 バナナ | ココアクッキー |
| 19 | 金 | 魚の照り焼き ポパイサラダ もやしの味噌汁 いちご  | オレンジゼリー |
| 20 | 土 | 豆乳スパゲティ キャベツとコーンのサラダ みかん | プリン せんべい |
| 22 | 月 | 凍り豆腐のオランダ煮 胡瓜の酢の物 青菜の味噌汁 りんご | 黒ゴマラスク |
| 23 | 火 | えび入り卵焼き ひじきの煮付け 玉葱の味噌汁 バナナ | 焼き芋 |
| 24 | 水 | レバーの味噌炒め 焼き南瓜 かきたま汁 みかん | レーズンマフィン |
| 25 | 木 | 中華丼 牛肉と野菜の変わり金平 きのこの味噌汁 いちご | マカロニあべかわ |
| 26 | 金 | 魚のカレーチーズ焼き ブロッコリーのホットサラダ ミルクスープ りんご | 人参ドーナツ |
| 27 | 土 | サンドイッチ あっさりスープ みかん | コーンフレーク |
| 29 | 月 | とり天 野菜のごま和え 南瓜の味噌汁 桃缶 | ウインナー蒸しパン |
| 30 | 火 | わかめのチャンプルー トマト 大根の味噌汁 バナナ | スイートケーキ |
| 31 | 水 | クロワッサン 魚のムニエル マセドアンサラダ コンソメスープ みかん | フルーツヨーグルト |

地産地消・・・24日(水) みかん



一口食べると果汁がジュワっと
酸味はまろやかで食べやすい
みかんのさわやかな香りが口いっぱい広がる
この季節だけの特別なお味。
甘だけじゃない！
すっきり系の甘酸っぱいみかんです。



世界の国々の料理・・・31日(水) フランス

フランスの料理の中でも、給食によくでる
献立ばかりです！

22日(月)おやつ
黒ゴマラスク



材料(20～30枚分)

- ・フランスパン・・・2分の1本
- ・マーガリン・・・40g
- ・砂糖・・・40g
- ・黒練りごま・・・30g

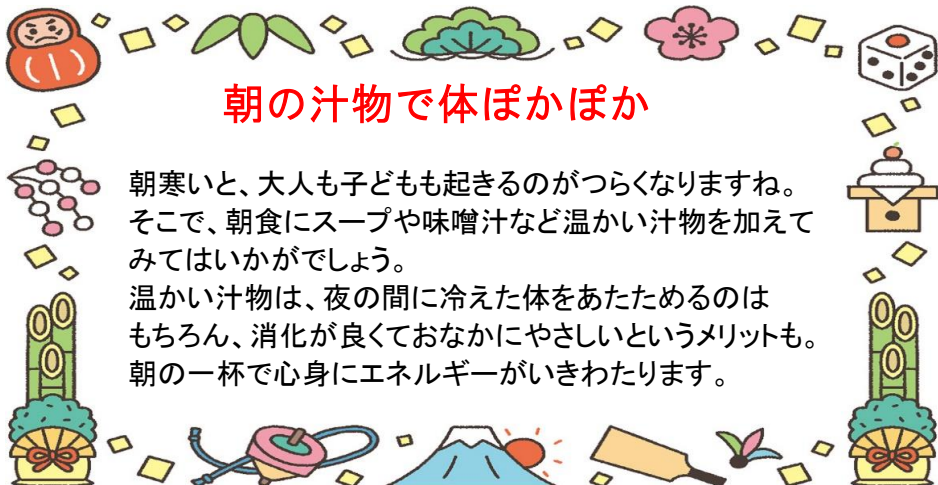
作り方

- ①フランスパンは1cm～1.5cmの厚さに切る
- ②マーガリンをレンジにかけて溶かし、砂糖と黒練りごまを混ぜ合わせる
- ③オーブントースターか200度に温めたオーブンに入れ、カリッとなるまで焼く

フランスパンをサンドイッチ用の食パンに替えてもおいしいです

朝の汁物で体ぽかぽか

朝寒いと、大人も子どもも起きるのがつらくなりますね。
そこで、朝食にスープや味噌汁など温かい汁物を加えて
みてはいかがでしょうか。
温かい汁物は、夜の間に冷えた体をあたためるのは
もちろん、消化が良くおなかにやさしいというメリットも。
朝の一杯で心身にエネルギーがいきわたります。



令和6年



予定献立表



滝尾保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|---------------------------------------|----------------|
| 1 | 木 | 鶏肉のマーマレード焼き 厚揚げとこんににゃくの煮物 えのきの味噌汁 りんご | みかん せんべい |
| 2 | 金 | ポークビーンズ めざし 豆腐の味噌汁 みかん | おにの金棒パイ |
| 3 | 土 | のこのコスパゲティ オニオンスープ バナナ | シュガーラスク |
| 5 | 月 | 鮭の塩焼き 春雨とわかめの酢の物 玉葱の味噌汁 みかん | 焼きそば |
| 6 | 火 | レバーの甘辛煮 さつま芋の粉ふき かきたま味噌汁 バナナ | 南瓜のカップケーキ |
| 7 | 水 | ウインナー入り卵焼き ひじきの油炒め 白菜の味噌汁 オレンジ | マシュマロサンド |
| 8 | 木 | 豆腐の五目炒め 人参の甘煮 チーズ 中華スープ りんご | ぶどうゼリー |
| 9 | 金 | お弁当日 | わたしのワンピース蒸しパン |
| 10 | 土 | ミックスサンド あっさりスープ みかん | ブラウニー |
| 13 | 火 | タンドリーチキン ごまじゃこサラダ コンソメスープ オレンジ | マカロニあべかわ |
| 14 | 水 | 魚のごま照り焼き 白菜の酢の物 大根の味噌汁 バナナ | フライドポテト |
| 15 | 木 | ポークカレー もやしのナムル かえり りんご | フルーツヨーグルト |
| 16 | 金 | 塩パン 豆腐とエビのケチャップ煮 焼き南瓜 洋風かきたま汁 いちご | チョコチップクッキー |
| 17 | 土 | パン、ジュース、バナナ(おおきくなったねの会) | |
| 19 | 月 | 鶏肉の唐揚げ 野菜の納豆和え トマトの味噌汁 りんご | わかめおにぎり |
| 20 | 火 | 中華風炒り卵 根菜のコンソメ煮 わかめの味噌汁 いちご | バナナケーキ |
| 21 | 水 | 魚の塩麴焼き 大豆入り煮昆布 トマト 卵入りすまし汁 みかん | 牛乳もち |
| 22 | 木 | 丸パン ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ りんご | グラノーラクッキー |
| 24 | 土 | 高菜チャーハン 豆腐のすまし汁 バナナ | チーズ饅頭 |
| 26 | 月 | 麻婆豆腐 ロースト人参 ニラ玉スープ みかん | チョコジャムサンド |
| 27 | 火 | セルフドッグ ジャーマンポテト 野菜スープ いちご | おふラスク |
| 28 | 水 | 魚の西京焼き チャプチェ わかめスープ オレンジ | 豆乳蒸しパン |
| 29 | 木 | 鮭のちらし寿司 ウインナー レタス すまし汁 いちご | メルティフレーク ひなあられ |

《今月はリクエストメニュー月間です。下線部はリクエスト1位メニューです。》



世界の料理
27日(火)
ドイツ

地産地消
20日(火)
いちご



●リクエストメニューの紹介●

《主菜》鶏肉の唐揚げ、カレー、ハンバーグ、レバーの甘辛煮、麻婆豆腐
魚の塩麴焼き

《副菜》野菜の納豆和え、ポテトサラダ、焼き南瓜、人参の甘煮

《汁物》トマトの味噌汁、すまし汁、中華スープ、コーンスープ

《おやつ》フライドポテト、フルーツヨーグルト、ぶどうゼリー、メルティフレーク
牛乳もち

2月3日は節分

2月3日は節分です。節分とは文字どおり季節を分ける節目のことで、本来は年に4回ありますが、現在では旧暦の大みそかにあたる立春の前日を節分というようになりました。邪気の象徴とされる鬼を、穀霊が宿る大豆で追い払い、新しい年を無事に過ごせることを願います。

保育園では、前日の2日に豆まきをして鬼退治をします。

また、ご家庭で節分豆を食べる際には誤飲の可能性があり、窒息、誤嚥の危険性があるので十分に気を付けてください。

おすすめレシピ

21日(水)献立 魚の塩麴焼き

●材料●(4人分)
白身魚 4切れ
塩麴 大さじ2



●作り方●

- ①ボールに魚と塩麴を入れて下味をつける。
- ②10分から30分漬けたらフライパンに油を引き両面焼いたら出来上がり。

白身魚は、カレイやサワラ、シイラ、鮭などが柔らかく仕上がりに、おすすめです。また、鶏肉でも同じ手順でできます。リクエストメニューにも登場しましたが、子ども達が大好きで、簡単に出来て時短料理にも最適です。

令和6年

3月

予定献立表



滝尾保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|---------------------------------------|---------------|
| 1 | 金 | 厚揚げマーボー ドレッシングサラダ チーズ わかめスープ みかん | レーズンパン |
| 2 | 土 | ビーフン トマトのサラダ オニオンスープ りんご | シュークリーム |
| 4 | 月 | 豚肉のプルコギ風 青菜の白和え すまし汁 オレンジ | 人参マフィン |
| 5 | 火 | 高野豆腐の卵とじ 野菜のゆかり和え 大根の味噌汁 キウイ | セサミクッキー |
| 6 | 水 | ロールパン 鮭の香草焼き のり塩ナムル 野菜シチュー バナナ | ソーダブレッド |
| 7 | 木 | 鶏の唐揚げ きりざい納豆 春キャベツの味噌汁 みかん | マカロニのボロネーゼ風 |
| 8 | 金 | お弁当日 | プリンアラモード |
| 9 | 土 | 豚丼 大根の浅漬け 卵入り味噌汁 オレンジ | じゃこパンせんべい |
| 11 | 月 | 魚の照り焼き 春キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁 いちご | がんづき |
| 12 | 火 | 丸パン ス克蘭ブルエッグ スノーサラダ さっぱりスープ バナナ | ふかし芋 |
| 13 | 水 | レバーの甘辛煮 ししゃも きのこの味噌汁 りんご | チーズとさつま芋の蒸しパン |
| 14 | 木 | 魚の煮付け ほうれん草のごま和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ | チョコチップスコーン |
| 15 | 金 | 鶏肉の南部焼き 切干ナポリタン 里芋の味噌汁 いちご | フライドポテト |
| 16 | 土 | チキンドッグ 大根スープ オレンジ | いちごヨーグルト |
| 18 | 月 | すき焼き風煮 人参グラッセ トマト 南瓜の味噌汁 キウイ | ココアちんすこう |
| 19 | 火 | ピザ風卵焼き 変わり金平 さつま芋の味噌汁 いちご | ぼたもち |
| 21 | 木 | 塩パン 魚のムニエル きのこ炒め コンソメスープ バナナ | 竹輪のカレー揚げ |
| 22 | 金 | ミートボールの酢豚風 ブロッコリーのおかか和え 中華風かきたま汁 オレンジ | 梅ごまおにぎり |
| 23 | 土 | パン ジュース バナナ (卒園式) | |
| 25 | 月 | 野菜カレー ポパイサラダ トマト りんご | フルーツヨーグルト |
| 26 | 火 | 白身魚のあんかけ アイルランド風ポテト 切干大根の味噌汁 みかん缶 | ウインナーロール |
| 27 | 水 | 鶏肉の梅風味焼き ひじきとチーズのサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ | オレンジゼリー |
| 28 | 木 | ゆかりごはん 炒り豆腐 トマト 春野菜の味噌汁 キウイ | フレンチトースト |
| 29 | 金 | 魚の味噌焼き 五目豆 かきたま汁 いちご | 豆乳もち |
| 30 | 土 | たかな御飯 スナップエンドウ 具だくさんスープ オレンジ | マドレーヌ |

・世界の国々の料理・・・11日(月)日本
 世界の国々の料理の取り組みの締めくくりは、
 私たちの国 日本です
 この機会に、日本の料理の良さを見直しましょう！
 ・地産地消・・・28日(木)春キャベツ
 春野菜の味噌汁に入れて、いただきます。

人参マフィン(4日のおやつ)

【材料(8~10個分)】

- ・薄力粉・・・200g
- ・砂糖・・・80g
- ・人参・・・150g
- ・バター・・・60g
- ・牛乳・・・200cc
- ・レーズン・・・30g
- ・卵・・・3個
- ・ベーキングパウダー・・・10g

【作り方】

- 1、人参は皮をむき、適当な大きさに切って、柔らかく茹でる
茹であがったらざるにあげ、冷やしておく
- 2、レーズンはお湯でふやかしておく
- 3、1の人参を牛乳と一緒にミキサーにかける
- 4、バターをレンジで溶かし、砂糖を入れて、混ぜる
卵を溶いて、少しずつ加える
- 5、4に3と水気を絞った2を加えて混ぜる
5にふるった小麦粉を加え、さっくり混ぜる
ホットケーキの生地より少しかたいくらいが良いです
- 6、型に流し入れて、170度に予熱したオーブンで
15分くらい焼く

1年間をふりかえって

今年度も終わりに近づきました。
 子ども達の「おいしかったよ!」の声や、
 給食室の大きな窓越しに見えるかわいい
 笑顔に元気をたくさんもらいました。
 来年度も、安全安心な給食作りを心掛けて
 いきます。
 どうぞよろしくお願いいたします。

調理員 横山 高橋 氏川 友永