

令和5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(土)	ミートスパゲティー オレンジ	クラッカー・チーズ
2(日)		
3(月)	厚揚げの中華炒め ひじきの華風和え りんご	ほうれん草蒸しパン
4(火)	魚と切干大根の煮付け 青梗菜とベーコンのソテー いちご	ウインナーロール
5(水)	まり揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 ブロッコリー オレンジ	豆乳もち
6(木)	炒り卵の中華あんかけ ごぼうのきんぴら トマト バナナ	※かみかみライス
7(金)	ポークカレー マカロニサラダ スナップえんどう いちご	バナナケーキ
8(土)	チキンライス コンソメスープ バナナ	メロンパン
9(日)		
10(月)	麻婆豆腐 野菜の昆布和え ※かえり りんご	じゃが丸くん
11(火)	魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮 オレンジ	納豆ラスク
12(水)	巣ごもり卵 菜の花のおかか和え トマト いちご	ツナマフィン
13(木)	豚肉の生姜焼き 野菜炒め 豆まめサラダ バナナ	ほうれん草のクリームパスタ
14(金)	ミネストローネ ほうれん草のソテー チーズ いちご (コッペパン)	南瓜スコーン
15(土)	肉うどん オレンジ	カステラ
16(日)		
17(月)	魚のポテトグラタン風 ひじきの炒め煮 トマト りんご	焼き大福
18(火)	レバーのマリアナソース 野菜のゆかり和え オレンジ	いちごジャムサンド
19(水)	魚のムニエル アスパラソテー ※煮昆布 味噌汁 いちご	ごまクッキー
20(木)	鶏じゃが もやしの梅肉和え ※ししゃも パイン	オレンジゼリー
21(金)	ピザ風卵焼き ごまじゃこサラダ きのことスープ バナナ (ミルクパン)	さつま芋とかえりの甘煮
22(土)	中華丼 わかめスープ オレンジ	ゼリー・クッキー
23(日)		
24(月)	凍り豆腐の卵とし アスパラとツナのサラダ ※めざし りんご	ちくわの磯辺揚げ
25(火)	魚のねぎ味噌焼き 野菜の納豆和え 人参の甘煮 パイン	フルーツヨーグルト
26(水)	◎とり天 春キャベツのサラダ トマト いちご (チーズわかめごはん)	ショートケーキ
27(木)	ハンバーグ ほうれん草のセサミソース 粉ふき芋 バナナ	ビーフン炒め
28(金)	野菜たっぷり中華スープ ※切り昆布の当座煮 ウインナー オレンジ (豆乳パン)	筍ご飯
29(土)	昭和の日	
30(日)		

<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・進級おめでとうございます❀

保育園では旬の食材を積極的に取り入れた献立にしています。
4月はアスパラや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、食べやすい献立にしています。
一年を通して安全でおいしい給食を提供していきます。食事についてのご相談や給食メニューについて等、気になることがありましたらいつでもお声かけください。(御手洗・筒井・谷川・佐藤)

- 給食に牛乳が付きます。(もも・さくら・つくし・たんぼぼ・すみれ)
- 3時のおやつにはスキムミルクが付きます(全園児)
- 基本、主食は米飯です
ばら・ちゅうりっぷ・ひまわりはパン給食の日があります(月3回程度)
- 展示食をご覧ください
「今日は何を食べたの?」とお子さんと会話を楽しいんだり、どのくらいの量を食べているか、きざみの大きさを確認したり等ご活用ください。

令和5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(月)	レバーの甘辛煮 小松菜のごま和え ※ししゃも キウイ	牛乳もち
2(火)	魚の照り焼き 筍とフキの煮物 味噌汁 パイン	こいのぼりサンドイッチ
3(水)	憲法記念日	
4(木)	みどりの日	
5(金)	こどもの日	
6(土)	ハヤシライス オレンジ	クッキー・チーズ
7(日)		
8(月)	ぎせい豆腐 ツナと若布のさっと煮 トマト キウイ	おつゆ麩の黒糖がらめ
9(火)	ビーフカレー コールスローサラダ スナックエンドウ バナナ	焼き大福
10(水)	揚げ魚のあんかけ 野菜の納豆和え パイン	グリーンピースごはん
11(木)	南瓜とひき肉の卵焼き アスパラのソテー ゆかりスパ メロン	ドーナッツ
12(金)	コーン入りコンソメスープ 切干大根サラダ ソーセージ炒め バナナ (ほうれん草パン)	りんごのマフィン
13(土)	焼きそば オレンジ	あんぱん
14(日)		
15(月)	凍り豆腐のオランダ煮 青菜のおかか和え パイン	フルーツゼリー
16(火)	ハンバーグ マカロニサラダ トマト バナナ	黒ゴマラスク
17(水)	あぶ玉 ごまじゃこサラダ チーズ キウイ	どらやき
18(木)	魚の香草パン粉焼き まめまめサラダ 野菜スープ メロン (豆乳パン)	親子うどん
19(金)	親子遠足(詰め合わせ菓子)	
20(土)	和風スパゲティ バナナ	ヨーグルト・せんべい
21(日)		
22(月)	肉じゃが もやしのナムル スナックえんどう オレンジ	ココア蒸しパン
23(火)	炒り卵の肉味噌あんかけ ※切り昆布の当座煮 キウイ	カル鉄ごはん
24(水)	◎チキンドック ポテトサラダ トマト フルーツヨーグルト	ショートケーキ
25(木)	魚のソース煮 新ごぼうのサラダ 人参の甘煮 オレンジ	ナポリタン
26(金)	シチュー ひじきの華風和え ウィンナー バナナ (コッペパン)	マーブルクッキー
27(土)	かしわご飯 味噌汁 メロン	バームクーヘン
28(日)		
29(月)	魚のホイル蒸し 春キャベツとベーコンのソテー 粉ふき芋 パイン	クラッカーサンド
30(火)	豆腐のふわふわ揚げ わかめと胡瓜の酢の物 オレンジ	米っこチョコマフィン
31(水)	豚肉の生姜焼き ※かえり 南瓜の甘煮 キウイ	フライドポテト

<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

今月のポイント

寒さに耐え冬の間エネルギーをしっかりとため込んだ春野菜は、体の新陳代謝を盛んにする「旬の気」がいっぱい詰まっています。

今月はアスパラやたけのこ、新玉ねぎ、春キャベツを取り入れた献立です。

※2日のこどもの日のおやつは

「こいのぼりサンドイッチ」です。

♪「しいのみカフェ」開催♪

保育園の手作りおやつを試食しませんか？

1回目 5月12日(金) 16時～17時
(りんごのマフィン・カル鉄ごはん・メルティーフレーク)

2回目 5月26日(金) 17時～18時
(南瓜ケーキ・おつゆ麩の黒糖がらめ・マーブルクッキー)

★30食限定です。飲み物も準備してます。

試食後はアンケートのご協力をお願いします。

子どもさんのお迎え前にお寄り下さい★

令和5年

6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)	麻婆豆腐 ※煮昆布 トマト メロン	フルーツヨーグルト
2(金)	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ レタス バナナ	※かみかみごぼう
3(土)	あんかけうどん オレンジ	せんべい・チーズ
4(日)		
5(月)	レバーのマリアナソース 和風サラダ キウイ	ジャージャー麺
6(火)	かしわとコーンの炒め物 ポテトサラダ トマト メロン	コーンフレークフロランタン
7(水)	鮭の塩焼き ピーマンのおかか和え 人参甘煮 パイン	※かみかみごはん
8(木)	かに玉あんかけ 牛肉とバレイの炒め物 オレンジ	ホットケーキ
9(金)	魚のコーンマヨ焼き ラタトゥイユ コンソメスープ バナナ (ミルクパン)	※野菜かりんとう
10(土)	50周年記念式典	
11(日)		
12(月)	チキンカレー トマトときゅうりのレモンしょうゆ ソーセージ炒め オレンジ	豆乳ココアもち
13(火)	魚の南蛮漬け ジャーマンポテト パイン	パンプキンジャムサンド
14(水)	厚揚げの中華煮 ひじきとハムの酢の物 メロン	かたつむりクッキー
15(木)	千草焼き ごまじゃこサラダ トマト キウイ	マーマレードスコーン
16(金)	ポークビーンズ 野菜のナムル ※ししゃも オレンジ (キャロットパン)	※マカロニスナック
17(土)	高菜ごはん 味噌汁 バナナ	ヨーグルト・せんべい
18(日)		
19(月)	八宝菜 ※切り昆布の当座煮 ※かえり炒め メロン	きなこの蒸しパン
20(火)	魚のムニエル 切干大根サラダ ウィナー オレンジ	チーズじゃがまる
21(水)	炒り卵のなす入りミートソースかけ 野菜の納豆和え キウイ	焼きうどん
22(木)	まさご揚げ 春雨の酢の物 トマト バナナ	まんじゅう
23(金)	洋風かきたま汁 ほうれん草のおかか和え チーズ パイン (コッペパン)	※大豆といりこの甘煮
24(土)	ミルクスパゲティ オレンジ	クリームパン
25(日)		
26(月)	煮魚 バンバンジーサラダ 粉ふき芋 パイン	オレンジトースト
27(火)	豚肉のスタミナ炒め 南瓜の甘煮 スイカ	ソーダブレッド
28(水)	◎タコライス タンドリーチキン カラフルサラダ オレンジ	ショートケーキ
29(木)	高野豆腐の卵とじ 三色酢の物 トマト メロン	さけわかめごはん
30(金)	魚のフライタルタルソース コールスローサラダ バナナ	人参ゼリー

<一口メモ> ◎バースデーランチ (タコライス) ★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。

今月のポイント

今月の食育目標は「よく噛んで食べよう」です。6月4日の虫歯予防デーにちなんでおやつに噛むメニューを多く取り入れています。

また3.4.5歳児クラスを対象に「食べ物を噛んだらどんな音がするのか？」と意識しながらみんなで楽しく食べたいと思います。

※毎週火曜日のおやつにめざしがつきます。



<おすすめかみかみメニュー>

☆マカロニスナック☆

～材料 (一人分)～

マカロニ 10g 塩少々 青のり少々
小麦粉 油

～作り方～

- 1.マカロニを固めにゆでる
- 2.1に小麦粉をまぶして、油で揚げる
- 3.揚げあがったマカロニに

塩と青のりをまぶす



令和5年

7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(土)	親子うどん オレンジ	ねじねじパン
2(日)		
3(月)	ハンバーグ ホクホクサラダ 人参の甘煮 キウイ	ヨーグルトムースいちごソース
4(火)	炒り卵の中華あんかけ もやしの梅肉和え メロン	ココアクッキー
5(水)	魚の西京焼き 長芋と納豆の塩昆布サラダ トマト スイカ	焼カレーパン
6(木)	チリコンカン 青菜のゴマ和え パイン	梅しごはん
7(金)	★天の川スープ ※切り昆布の当座煮 チーズ パナナ (ミルクパン)	★七夕マドレーヌ
8(土)	チャーハン 中華スープ メロン	ゼリー・ビスケット
9(日)		
10(月)	夏野菜の卵焼き 胡瓜の酢の物 トマト オレンジ	くずもち黒蜜かけ
11(火)	豆腐のまり揚げ 切干大根のナポリタン風 ※かえり炒め キウイ	ミルクパントースト
12(水)	レバーと野菜の甘味噌炒め オクラとツナの和え物 メロン	フルーツポンチ
13(木)	魚のタンドリー ラタトゥイユ パセリスパ パイン	とうもろこし
14(金)	凍り豆腐のオランダ煮 青菜のおかか和え スイカ	ヨーグルト・せんべい
15(土)	焼きそば パナナ	クッキー・チーズ
16(日)		
17(月)	海の日	
18(火)	茄子入り麻婆豆腐 塩胡瓜 トマト メロン	★とりめし
19(水)	魚のオニオンマヨ焼き ピーマンの三色和え 粉吹き芋 パイン	チーズ蒸しパン
20(木)	鶏肉の梅しそ焼き 大豆入りひじきの炒め煮 ※めざし キウイ	納豆ラスク
21(金)	お好み焼き風卵焼き とうもろこし 夏野菜スープ パナナ (コッペパン)	レモンケーキ
22(土)	ミートスパゲティ オレンジ	メロンパン
23(日)		
24(月)	魚のホイル蒸し 南瓜の甘煮 スイカ	しそクッキー
25(火)	夏野菜カレー 和風サラダ ※ししゃも メロン	ネバトロうどん
26(水)	◎からあげ チャイニーズトマトサラダ オレンジゼリー (コーンバターライス)	アイスクリーム
27(木)	牛肉のスタミナ炒め マカロニサラダ キウイ	★ごぼう饅頭
28(金)	魚のキャロット焼き ひじきの華風和え かきたま汁 オレンジ (豆乳パン)	フライドポテト
29(土)	スタミナ中華丼 パナナ	ミニドーナツ
30(日)		
31(月)	魚の和風あんかけ ジャーマンポテト ※煮昆布 パイン	米っこチョコマフィン

◎パースデーランチ(コーンバターライス) ★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。

今月のポイント

今月の食育目標は「水分補給の大切さ」です。
夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが
渇いた時には、すでに水分不足なので、こまめに
水分補給をしましょう。
3・4・5歳児クラスを対象にどんな時に何の飲
み物を飲むのが良いのかお話に行きます。

しいのみカフェ ありがとうございました♪

先月開催した『しいのみカフェ』大盛況でした!!
さっそく作ってくれたとのお声も頂き、嬉しいです。
レシピが知りたい方は給食室へどうぞ!!

☆チャイニーズトマトサラダ☆

～材料 (4人分)～

- 人参1/4本 トマト1玉 青しそ4枚
- 胡瓜1本 レタス1/4玉 黄パプリカ1/4個
- 【 醤油大さじ2 砂糖小さじ1 酢大さじ2
ゴマ油大さじ1 ゴマ大さじ1 塩コショウ少々

～作り方～

- ①トマトは角切り、その他の野菜は千切りにする。
- ②調味料を合わせてドレッシングを作り、①に混ぜ合わせて出来上がり。

※夏にさっぱりサラダです♪

野菜を加熱すると子どもにも食べやすいです★

日	給食内容	3時のおやつ
1(金)	お好み焼き風卵焼き ほうれん草の和え物 すまし汁 パイン (コッペパン)	さつまいものクッキー
2(土)	肉うどん バナナ	ヨーグルト・クラッカー
3(日)		
4(月)	豆腐のミートソースグラタン ごまじゃこサラダ オレンジ	焼きそば
5(火)	炒り卵の肉みそあんかけ オクラの胡麻和え ※めざし 梨	南瓜のチーズケーキ
6(水)	魚の南蛮漬け 和風スパゲティー キウイ	りんごの蒸しパン
7(木)	レバー入りハンバーグ マセドアンサラダ レタス パイン	かえりスナック
8(金)	オッジャ ドレッシングサラダ 粉吹き芋 バナナ (ロールパン)	ひじきの炊き込みご飯
9(土)	中華丼 わかめスープ みかん	クリームパン
10(日)		
11(月)	親子焼き マカロニサラダ ブロッコリー 梨	★ごぼうまんじゅう
12(火)	さんまのからあげ 小松菜ときのこの煮浸し トマト キウイ	フルーツヨーグルト
13(水)	豚肉の生姜焼き 野菜ソテー おくらの納豆和え パイン	牛乳もち
14(木)	茄子入り麻婆豆腐 ひじきの華風和え ※かえり りんご	★いきなり団子
15(金)	きのこカレー 胡瓜とわかめの酢の物 ゆで卵 バナナ	チーズフランス
16(土)	ナポリタン オレンジ	ゼリー・ビスケット
17(日)		
18(月)	敬老の日	
19(火)	魚のソース煮 茄子の梅肉和え さつまいもの粉吹き 梨	のこのコスパゲティー
20(水)	元気ナゲット 切り干し大根サラダ トマト キウイ	茄子入りぶどうゼリー
21(木)	豆腐のケチャップ煮 春雨の酢の物 りんご	★おはぎ
22(金)	洋風かき玉汁 ※大豆入り煮昆布 ※ししゃも バナナ (黒糖パン)	チョコチップマフィン
23(土)	秋分の日	
24(日)		
25(月)	魚のオニオンマヨ焼き ひじきの油炒め トマト 梨	わかめご飯
26(火)	まり揚げ ※切昆布の当座煮 ブロッコリー パイン	おつゆ麩の黒糖がらめ
27(水)	◎ガパオライス トマトサラダ フライドポテト キウイ	アイスクリーム
28(木)	肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え みかん	クロックムッシュ
29(金)	魚のきのこソース添え 青菜のおかか和え りんご	★うさぎまんじゅう
30(土)	★とりめし 味噌汁 バナナ	バームクーヘン

◎パースデーランチ(ガパオライス) ★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。

今月のポイント

好き嫌いをなく食べよう！

食欲の秋がやってきました。美味しい物を味わっていますか？成長と共に味覚が発達してくると好き嫌いが出てきます。色々な食品を食べられるようになるまでには、繰り返し多くの味覚を経験することが大切です。様々な食材に触れると少しずつ食べられるようになります。

中秋の名月

今年のお月見は9月29日です。秋の収穫を祝い感謝する日とされています。夜空に輝く美しい月を家族で眺めながら、ゆっくりお話しをする時間をお過ごしください。

29日の3時のおやつは「うさぎまんじゅう」です。

令和5年 10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)	からあげ 切り干し大根サラダ オレンジ	豆乳スパゲティー
3(火)	魚の味噌煮 ※ごぼうとれんこんのきんぴら ブロッコリー 梨	チーズと南瓜の蒸しパン
4(水)	炒り豆腐 ピーマンの塩昆布和え キウイ	焼き大福
5(木)	鮭の塩焼き 里芋と大根の煮物 味噌汁 みかん	玄米フロランタン
6(金)	かぼちゃとひき肉の卵焼き 花まめサラダ りんご	セサミクッキー
7(土)	ちゃんぽん バナナ	メロンパン
8(日)		
9(月)	スポーツの日	
10(火)	レバーのマリアナソース 小松菜のおかか和え ※ししゃも オレンジ	さつまいもスティック
11(水)	麻婆豆腐 柿なます トマト 梨	焼きビーフン
12(木)	ほうれん草とチーズの豆乳キッシュ風 ツナとわかめのさっと煮 キウイ	りんごのスコーン
13(金)	魚ミンチのにぎり焼き ひじきの華風和え 中華スープ みかん (ミルクパン)	豚しぐれごはん
14(土)	高菜ピラフ わかめスープ バナナ	プリン・せんべい
15(日)		
16(月)	チリコンカン ブロッコリーのホットサラダ 粉ふき芋 オレンジ	納豆ラスク
17(火)	魚の玄米フレーク焼き 白菜の刻みのり和え かぼちゃの甘煮 キウイ	ソーセージドッグ
18(水)	ハンバーグ コールスローサラダ トマト みかん	ツナとコーンのパン
19(木)	炒り卵のきのこあんかけ 野菜のオーロラ和え りんご	★いも寄せ
20(金)	ミネストローネ ほうれん草のごま和え ※めざし バナナ (キャロットパン)	ひじきまんじゅう
21(土)	運動会 (詰め合わせ菓子)	
22(日)		
23(月)	さつまいものカレー 大根サラダ ブロッコリー オレンジ	焼きうどん
24(火)	魚のピザ焼き ※切昆布の当座煮 柿	ウインナーロール
25(水)	◎トリニエラ丼 ポテトサラダ トマト みかん	ショートケーキ
26(木)	すき焼き卵 野菜納豆和え ※かえり りんご	ポテトドーナツ
27(金)	けんちん汁 ※煮昆布 ゆで卵 バナナ (コッペパン)	きのこごはん
28(土)	ハヤシライス みかん	パームクーヘン
29(日)		
30(月)	タンドリーチキン もやしのナムル さつまいもの粉ふき キウイ	豆乳もち
31(火)	お弁当日	

◎バースデーランチ(トリニエラ丼) ★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。

今月のポイント

今月の食育目標は味覚を育てるです。私たちの舌が感じる味覚には甘味・うま味・塩味・酸味・苦味の5つがあり基本味と言われます。5つの味の違いを知ることによって味覚が敏感になり食事もおいしくいただけます。3、4、5歳児クラスには、味の違いを楽しんでもらいます。

～誤嚥を防ぐために～

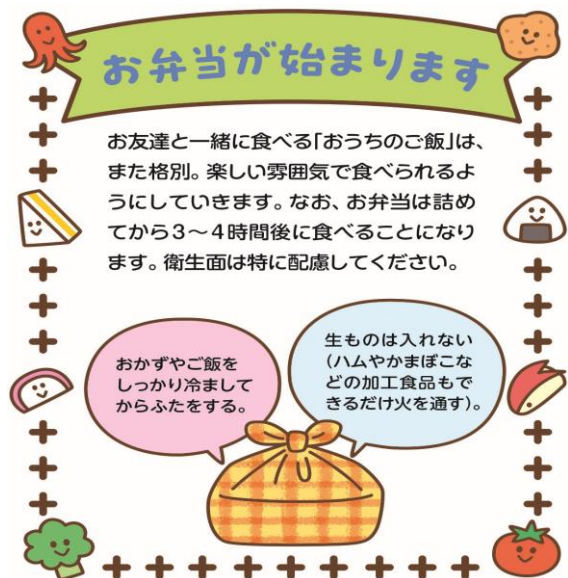
うずらの卵、プチトマト、ミニゼリー、ぶどうなどの丸いものは誤嚥を防ぐため園では使用していません。お弁当にはできるだけ入れないようにしましょう。もし入れる場合は、切るなどして安全に十分配慮してください。

お弁当が始まります

お友達と一緒に食べる「おうちのご飯」は、また格別。楽しい雰囲気でご食べられるようにしていきます。なお、お弁当は詰めから3～4時間後に食べるようになります。衛生面は特に配慮してください。

おかずやご飯をしっかりと冷ましてからふたをする。

生ものは入れない(ハムやかまぼこなどの加工食品もできるだけ火を通す)。

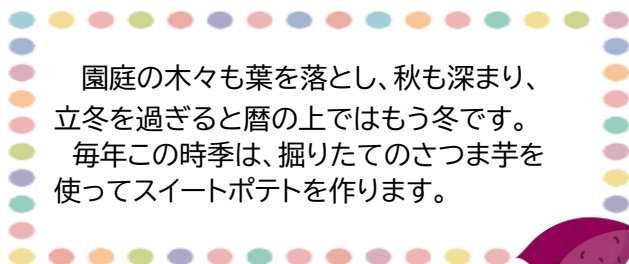


令和5年 11月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(水)	かに玉 野菜の納豆和え ジャーマンポテト りんご	マカロニスナック
2(木)	切干大根がんもどき 小松菜と蓮根のじゃこ和え トマト バナナ	メルティーフレークココア味
3(金)	文化の日	
4(土)	高菜ごはん 味噌汁 オレンジ	ゼリー・クッキー
5(日)		
6(月)	からあげ 里芋と厚揚げの煮物 ブロッコリー みかん	豆乳もち
7(火)	魚のねぎ味噌焼き ひじきの炒め煮 ウインナー 柿	ちりめん入りゆかりおにぎり
8(水)	ハンバーグ 大根サラダ トマト キウイ	ソーダブレッド
9(木)	鮭の塩焼き バジミートスパゲティー 南瓜の甘煮 りんご	おつゆ麩の黒糖がらめ
10(金)	高野豆腐の卵とじ ピーマンと豚肉のマヨ炒め コンソメスープ バナナ (コッペパン)	キャラメルポテト
11(土)	肉うどん みかん	バームクーヘン
12(日)		
13(月)	魚と切干大根の煮付け 南瓜サラダ 味噌汁 キウイ	★いもち
14(火)	◎焼きカレー ドレッシングサラダ ゆで卵 バナナ	ショートケーキ
15(水)	炒り卵のハヤシソース ほうれん草のソテー 柿	★団子汁
16(木)	魚のムニエルりんごソース ブロッコリーのホットサラダ さつま芋粉吹き オレンジ	黄粉饅頭
17(金)	カブ入りシチュー ※切昆布の当座煮 トマト りんご (ミルクパン)	カボスケーキ
18(土)	ビビンバ わかめスープ バナナ	クリームパン
19(日)		
20(月)	松風焼き さつま芋オレンジ煮 ※煮昆布 キウイ	りんごのジャムサンド
21(火)	魚のかば焼き 里芋のごまマヨサラダ トマト みかん	もちもちコーンパン
22(水)	厚揚げの中華煮 もやしの梅肉和え ※めざし りんご	さつま芋の炊き込みご飯
23(木)	勤労感謝の日	
24(金)	コーン入り豆乳卵スープ 蓮根の金平 ※ししゃも バナナ (人参パン)	スイートポテト
25(土)	ミルクスパゲティ オレンジ	チーズ・せんべい
26(日)		
27(月)	巣ごもり卵 温野菜サラダ ※かえり バナナ	豆腐ドーナツ
28(火)	玄米フレークチキン 春雨の酢の物 ブロッコリー りんご	フルーツヨーグルト
29(水)	レバーボール ひじきの華風和え トマト オレンジ	焼きカレーパン
30(木)	魚のおろし煮 ポパイサラダ 人参の甘煮 キウイ	ココア蒸しパン

◎バースデーランチ(焼きカレー) ★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。



園庭の木々も葉を落とし、秋も深まり、
立冬を過ぎると暦の上ではもう冬です。
毎年この時季は、掘りたてのさつま芋を
使ってスイートポテトを作ります。



- ※7日(火) おにぎり作り(つくし組～)
- ※10日(金) うま塩レシピ
(ピーマンと豚肉のマヨ炒め)
- ※24日(金) ひまわり組 スイートポテト作り
- ※17日(金) 野菜たっぷりメニュー
- ※11月20日(月)～12月1日(金)
4・5歳児対象に給食試食会を実施します。



大分県が目指す「健康寿命日本一」の実現のため、幼少期からの食習慣は大切です。減塩と野菜の摂取を推進するために「うま塩給食の日」と「野菜たっぷり給食の日」を取り入れました。

☆うま塩レシピ☆
ピーマンと豚肉のマヨ炒め (4人分)

ピーマン4個 豚肉100g コーン缶1/2缶
マヨネーズ大さじ2

- ①ピーマンは縦2cmに切る。
- ②フライパンにマヨネーズ半量を入れて火にかけて、豚肉、ピーマンの順に炒める。
- ③火が通ったらコーンと残りのマヨネーズを加え、さっと炒める。



令和5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(金)	ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ブロッコリー バナナ (ロールパン)	マカロニあべ川
2(土)	親子丼 すまし汁 みかん	クッキー
3(日)		
4(月)	チャーチュン 切昆布の当座煮 さつまいもの粉吹き キウイ	お好み焼き
5(火)	魚の照り焼き 人参の甘煮 野菜の納豆和え りんご すまし汁	黄粉ラスク
6(水)	元気ナゲット ブロッコリーのソテー トマト 柿	チーズおかかおにぎり
7(木)	カブ入りシチュー 春雨の酢の物 ソーセージ バナナ (ミルクパン)	★しんちよきもち
8(金)	お弁当日	バナナマフィン
9(土)	あんかけうどん オレンジ	あられ
10(日)		
11(月)	厚揚げの中華煮 かぶの酢の物 ※めざし みかん	カル鉄ごはん
12(火)	魚の磯辺揚げ 南瓜の甘煮 ごまじゃこサラダ りんご	マシュマロサンド
13(水)	五目蒸し卵 ひじきの華風和え ブロッコリー バナナ	オレンジトースト
14(木)	煮魚 厚揚げと大根の煮もの 粉ふき芋 キウイ	ナポリタン
15(金)	洋風かきたま汁 ベーコンとほうれん草のソテー トマト オレンジ (コッペパン)	マーラーカオ
16(土)	かしわご飯 味噌汁 バナナ	ヨーグルト
17(日)		
18(月)	炒り卵の中華あんかけ 大豆入りひじきの油炒め みかん	さつまいもスティック
19(火)	冬野菜カレー ブロッコリーのサラダ ※ししゃも りんご	マーブルクッキー
20(水)	魚のコーンクリーム焼き 小松菜ときのこの煮浸し トマト キウイ	肉みそうどん
21(木)	炒り豆腐 わかめとかにかまの酢の物 チーズ バナナ 味噌汁	コーンフレックフロランタン
22(金)	◎北海ごはん から揚げ ★南瓜サラダ トマト オレンジゼリー	ショートケーキ
23(土)	焼きそば バナナ	ねじねじパン
24(日)		
25(月)	麻婆豆腐 もやしのナムル トマト みかん	クリスマスケーキ
26(火)	豚肉とれんこんの中華炒め ほうれん草のおかか和え ※かえり バナナ	まんじゅう
27(水)	鮭のホイル焼き 里芋のごまマヨサラダ ゆかりスパゲティー キウイ	ココアもち
28(木)	千草焼き 煮昆布 味噌汁 りんご	せんべい・オレンジ
29(金)		
30(土)		
31(日)		

<一口メモ> ◎バースデーランチ (北海ごはん)★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
 8日はおもちつきです。きな粉もちにして食べます。(3歳以上児)
 6日おにぎり作り・25日クリスマスケーキ作り (つくし組以上)

今が旬の冬の野菜

冬になると野菜は、甘味が増しておいしくなってきます。土の中で大きくなるれんこんやだいこんなどの根野菜は体を温めてくれる効果もあります。ビタミン豊富な野菜をたくさん食べると良いですね。

今年は12月22日に冬至を迎えます。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。かぼちゃにはビタミンAやビタミンCなどが含まれています。その日は、ゆず湯にゆっくり入るとかぜの予防になります。

令和6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(月)		
2(火)		
3(水)		
4(木)	冬野菜カレー 切り干し大根サラダ ★※ごまめ オレンジ	チーズスコーン
5(金)	松風焼き ★煮豆 ★紅白なます りんご	★七草がゆ
6(土)	ひじきご飯 味噌汁 バナナ	ゼリー・せんべい
7(日)		
8(月)	成人の日	
9(火)	八宝菜 ブロッコリー ※めざし みかん	大学芋
10(水)	魚のソース煮 ひじきの華風和え トマト りんご	※かみかみライス
11(木)	高野豆腐の卵とじ 野菜炒め ※ししゃも いちご	★ぜんざい
12(金)	魚のキャロット焼き ※れんこんのきんぴら 野菜スープ バナナ (ロールパン)	ココアクッキー
13(土)	ハヤシライス オレンジ	クラッカー・チーズ
14(日)		
15(月)	魚のチーズ焼き ブロッコリーのホットサラダ コンソメスープ みかん	黒ゴマラスク
16(火)	レバー入りハンバーグ キャベツと竹輪のセサミソース 人参の甘煮 いちご	焼き大福
17(水)	かに玉 小松菜のおかか和え トマト りんご	★だんご汁
18(木)	魚のフレーク焼き 胡瓜とわかめの酢の物 南瓜の甘煮 オレンジ	黒糖入り豆乳もち
19(金)	コーン入り豆乳卵スープ ひじきの炒め煮 ブロッコリー バナナ (コッペパン)	ポパイマフィン
20(土)	和風スパゲティ みかん	クッキー・ヨーグルト
21(日)		
22(月)	肉じゃが 野菜の納豆和え 味噌汁 みかん	人参ジャムサンド
23(火)	炒り卵のミートソースかけ ほうれん草のソテー スパゲティ りんご	かぼちゃドーナツ
24(水)	◎コーンご飯 魚のフライタルタルソース 春雨の酢の物 いちご	ショートケーキ
25(木)	豆腐の中華煮 ブロッコリーの胡麻和え さつま芋の粉ふき バナナ	ピザ風蒸しパン
26(金)	冬野菜のあったか汁 ※大豆入り煮昆布 ソーセージ炒め オレンジ (キャロットパン)	焼きビーフン
27(土)	親子うどん 3歳以上児クラスはお菓子(発表会)	ビスケット
28(日)		
29(月)	キッシュ風卵焼き 大根とわかめの酢の物 粉ふき芋 バナナ	ごぼうまんじゅう
30(火)	筑前煮 ほうれん草の磯和え ウィナー すまし汁 みかん	しらすごはん
31(水)	鶏肉のおろししょうゆ煮 里芋サラダ トマト りんご	焼き芋

<一口メモ> ◎バースデーランチ(コーンご飯) ★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。



●七草粥●

七草粥は、春の七草をつかった健康と長寿を願う縁起の良い食べ物です。若菜の香りと優しい味わいが特徴です。園では5日(金)のおやつとして提供します。



食事で免疫力アップ! 🔥

感染症が流行する季節です。手洗い・うがいはもちろんですが、バランスの良い食事で風邪に負けない体をつくりましょう!

免疫力を高める食材・・・肉類・大豆製品・乳製品・緑黄色野菜など

日	給食内容	3時のおやつ
1(木)	魚のオニオンマヨ焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 オレンジ	かえりスナック
2(金)	★鬼っ子ハンバーグ ポテトサラダ ※めざし バナナ	★恵方ロールサンド
3(土)	チキンライス コンソメスープ みかん	クラッカー・チーズ
4(日)		
5(月)	ココロ麻婆豆腐 温野菜サラダ ソーセージ炒め オレンジ	納豆ラスク
6(火)	炒り卵のカレーソースかけ ごまじゃこサラダ 中華スープ りんご	かぼちゃクッキー
7(水)	大豆ナゲット 小松菜の納豆和え 人参甘煮 ぼんかん	ちゃんぼん
8(木)	レバーのマリアナソース 春雨の酢の物 粉ふき芋 みかん	りんごのホットケーキ
9(金)	鮭のクリームシチュー ひじき炒め ブロッコリー バナナ (ミルクパン)	★とりめし
10(土)	大根入り豆乳スパゲティー オレンジ	バームクーヘン
11(日)	建国記念の日	
12(月)	振替休日	
13(火)	ごろごろ野菜の卵焼き 小松菜の和え物 厚揚げの煮物 みかん	ツナとコーンのパン
14(水)	冬野菜カレー わかめとかにかまの酢の物 トマト りんご	チョコケーキ
15(木)	魚と切干大根の煮物 野菜炒め すまし汁 ぼんかん	石垣もち
16(金)	かぶとウィンナーのポトフ かぼちゃサラダ ※ししゃも バナナ	フレンチトースト
17(土)	焼きうどん オレンジ	ミニドーナツ
18(日)		
19(月)	魚とポテトのグラタン風 青菜の塩昆布和え 洋風かきたまスープ みかん	ごぼうまんじゅう
20(火)	巣ごもり卵 大根なます トマト りんご	スイートポテト
21(水)	のっぺい汁 ※切昆布の当座煮 ブロッコリー オレンジ (コッペパン)	青菜ごはん
22(木)	◎ミートドリア ササミのサラダ ゆで卵 いちご	ショートケーキ
23(金)	天皇誕生日	
24(土)	北海ごはん すまし汁 バナナ	ビスケット
25(日)		
26(月)	魚のきのこあんかけ ※れんこんのきんぴら ブロッコリー オレンジ	こぎつねうどん
27(火)	ごぼうと大葉のつくね ※煮昆布 南瓜の甘煮 バナナ	牛乳もち
28(水)	魚のアップルグリル ひじきの華和え トマト 野菜たっぷりスープ みかん (豆乳パン)	いがぐりぼうや
29(木)	凍り豆腐の卵とじ ほうれん草のおかか和え ※かえり りんご	レモンチーズケーキ

◎バースデーランチ(ミートドリア) ★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。



食事の楽しみ方を知ろう

楽しく食べることは食べ物の消化や吸収によいのはもちろん、心の疲れをいやすことにもなります。買い物、料理、後片付けなどを一緒にすることで楽しさを見出し、食生活を大切にすることにつながります。早食いや食べ過ぎ防止にもなるため、楽しく会話をしながら食事を楽しみましょう。



五感で味わいましょう

子ども達が生活の中で五感をフルに使うのが「食」の体験です。味覚については大人の2倍も敏感だといわれています。美味しそうなにおいをかぐと唾液が分泌され食欲が増します。今月は嗅覚について、食材の「におい当てクイズ」を3、4、5歳児対象におこないます

