

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	金	豚肉のマーマレード焼き 野菜の胡麻和え 大根の味噌汁 梨	ちくわの磯辺焼き
2	土	混ぜ込みビビンパ わかめのすまし汁 バナナ	桃のケーキ
5	火	ひじき入り炒り豆腐 ポテトサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	人参マフィン
6	水	魚のカレー竜田揚げ ほうれん草のおひたし 南瓜の味噌汁 りんご	みかんゼリー
7	木	松風焼 切干大根の炒め煮 もずくのスープ キウイ	ココアクッキー
8	金	レバーの味噌炒め かえり すまし汁 梨	おかかおにぎり
9	土	チキンライス 野菜スープ オレンジ	ポップコーン
11	月	けんちん煮 ひじきのサラダ 玉ねぎの味噌汁 みかん	豆乳もち
12	火	魚のフライ レタス トマト 厚揚げの味噌汁 バナナ	さつま芋と小豆の甘煮
13	水	豚肉のプルコギ風 和風サラダ わかめスープ りんご	鉄分蒸しパン
14	木	鮭の塩焼き 野菜の納豆和え きこの味噌汁 生パン	メルティフレーク
15	金	弁当日	紅白まんじゅう
16	土	お好み焼き 具たくさん味噌汁 バナナ	みかん せんべい
18	月	牛丼 青菜とハムの中華サラダ トマト 里芋の味噌汁 みかん	きなごまマフィン
19	火	鶏肉の塩麴焼き 大豆サラダ じゃがいもの味噌汁 りんご	ゆかりおにぎり
20	水	麻婆豆腐 ししゃも ブロッコリー もやしのスープ オレンジ	人参クッキー
21	木	ハンバーグ トマト 紫キャベツと白菜のマリネ 南瓜の豆乳スープ バナナ	ぶどうゼリー
22	金	魚のコーンクリームかけ ブロッコリーの塩昆布和え トマトスープ 生パン	大学芋
25	月	南蛮煮 白菜のおかか和え 切干大根の味噌汁 オレンジ	じゃこおにぎり
26	火	魚の味噌焼き ブロッコリーのホットサラダ 大根入りすまし汁 キウイ	黒糖蒸しパン
27	水	豆腐の中華煮 野菜の華風和え キャベツの味噌汁 バナナ	フルーツゼリー
28	木	野菜カレー 人参甘煮 ゴマじゃこサラダ りんご	ふかし芋
29	金	魚のごまマヨ焼き きりざい納豆 白菜の味噌汁 生パン	フライドポテト
30	土	野菜たっぷりビーフン 中華スープ バナナ	黄粉トースト

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。保育園の給食では、和え物やサラダなどにたくさんの種類の野菜を少しずつ使用しています。また、味噌汁やスープにもいろいろな種類の野菜を入れることで、野菜の味に慣れ、たくさんの野菜を食べてもらえるよう工夫しています。

子どもたちに大人気!

メルティフレーク

【材料】(約8個分)

- ・マシュマロ・・・100g
- ・コーンフレーク・・・100g
- ・サラダ油・・・小さじ2

【作り方】

- 1、鍋またはフライパンをあたため、サラダ油を敷く
- 2、マシュマロをいれ、手早く混ぜる
- 3、マシュマロが溶けたら、コーンフレークを入れ、よく混ぜる
(焦げやすいので、気を付ける)
- 4、混ぜたら、熱いうちにバットに入れ、平らに広げる
- 5、冷蔵庫に入れ、1時間程度冷やし固める
- 6、食べやすい大きさに切って、できあがり

