

令和6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(月)	凍り豆腐のオランダ煮 ごまじゃこサラダ トマト オレンジ	まんじゅう
2(火)	元気ナゲット 切干大根サラダ ※かえり りんご	ホットケーキ
3(水)	魚の塩焼き 春キャベツのオーロラ和え ※煮昆布 いちご	フライドポテト
4(木)	厚揚げの中華煮 ちりめんとわかめの酢の物 チーズ バナナ	ヨーグルトムース
5(金)	炒り卵のミートソースかけ ※ごぼう金平 オレンジ	いちごジャムサンド
6(土)	ミルクスパゲティー バナナ	ねじねじパン
7(日)		
8(月)	煮魚 アスパラとベーコンの炒めもの 粉吹き芋 オレンジ	バナナケーキ
9(火)	ビーフカレー 春雨の酢の物 ※めざし いちご	牛乳もち
10(水)	ニラ玉風あんかけ もやしのナムル トマト りんご	ツナとコーンのパン
11(木)	魚のマヨネーズ焼き 野菜のソテー スナップエンドウ オレンジ	和風スパゲティー
12(金)	ポークビーンズ 春キャベツとツナの和え物 バナナ (豆乳パン)	人参ドーナツ
13(土)	ガパオライス わかめスープ いちご	ゼリー・クッキー
14(日)		
15(月)	肉じゃが トマトと胡瓜のレモン醤油和え ※ししゃも オレンジ	お好み焼き
16(火)	魚のタンドリー 春キャベツのサラダ 南瓜の甘煮 りんご	フルーツヨーグルト
17(水)	麻婆豆腐 ひじきの華風和え スナップエンドウ パイン	じゃこマヨトースト
18(木)	ごろごろ野菜の卵焼き ※切昆布の当座煮 胡瓜のゆかり和え いちご	ごまクッキー
19(金)	レバー入りハンバーグ マカロニサラダ 春野菜のスープ バナナ (ロールパン)	グリーンピースご飯
20(土)	★とりめし オレンジ 味噌汁	ヨーグルト・あられ
21(日)		
22(月)	魚の竜田揚げ 青菜のソテー ※筍の煮物 パイン	きなこ蒸しパン
23(火)	豚肉のマーマレード焼き 青梗菜とハムの中華サラダ りんご	南瓜マフィン
24(水)	◎からあげ ドレッシングサラダ いちご (たけのこご飯)	ショートケーキ
25(木)	魚のホイル蒸し わかめのごま風味和え トマト オレンジ	※かえりスナック
26(金)	豆乳シチュー 春キャベツの昆布和え ゆで卵 バナナ (コッペパン)	焼きうどん
27(土)	焼きそば オレンジ	チーズ・クラッカー
28(日)		
29(月)	昭 和 の 日	
30(火)	鶏肉の香草パン粉焼き 青菜のごま和え 人参の甘煮 りんご	オレンジゼリー

<一口メモ> ◎バースデーランチ(たけのこご飯) ★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。

ご入園、ご進級おめでとうございます。新入園のお友達はドキドキの毎日です。

保育園では、味や栄養に配慮し旬のものを取り入れた給食作りを行っています。その日の献立を展示していますので是非ご覧ください。

食事や給食メニューについて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)

給食に牛乳がつきます
(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)

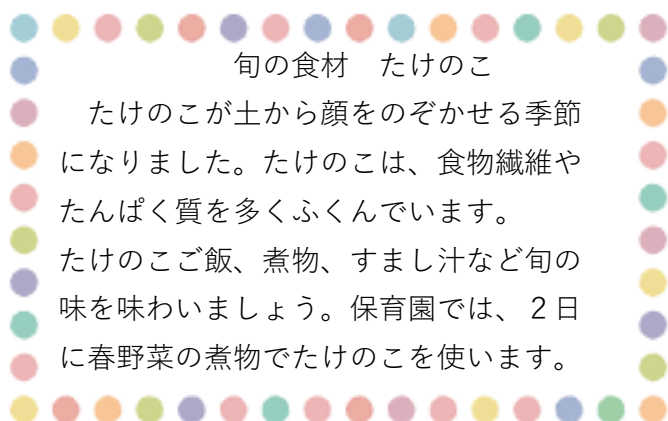
令和6年

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(水)	炒り豆腐 ツナとキャベツの和え物 ※めざし オレンジ	梅しごはん
2(木)	玄米フレイクチキン 春野菜の煮物 トマト キウイ	こいのぼりサンドイッチ
3(金)	憲 法 記 念 日	
4(土)	み ど り の 日	
5(日)	こ ど も の 日	
6(月)	振 替 休 日	
7(火)	お好み焼き風卵焼き 和風サラダ 南瓜の甘煮 オレンジ	牛乳もち
8(水)	魚の照り焼き ひじきの華風和え トマト キウイ	黒ゴマラスク
9(木)	厚揚げの中華炒め いんげんとアスパラのごま和え メロン	どらやき
10(金)	洋風かきたま汁 野菜のゆかり和え ソーセージ炒め バナナ (コッペパン)	ソーダブレッド
11(土)	和風スパゲティ オレンジ	ゼリー・せんべい
12(日)		
13(月)	豚肉の生姜焼き 野菜炒め ※大豆入り煮昆布 キウイ	人参のケーキ
14(火)	レバーボール ジャーマンポテト トマト パイン	玄米フロランタン
15(水)	魚の香草パン粉焼き ピーマンの三色和え ゆかりスパ オレンジ	わかめごはん
16(木)	すごもり卵 切り干し大根サラダ ※かえり バナナ	豆腐ドーナツ
17(金)	ミネストローネ 小松菜のおかか和え ウインナー キウイ (ロールパン)	お好み焼き
18(土)	カレービーフン バナナ	チーズ・クラッカー
19(日)		
20(月)	キッズヤンニョムチキン もやしのナムル 粉吹き芋 オレンジ	マカロニあべかわ
21(火)	ハンバーグ 春雨の酢の物 人参の甘煮 パイン	ほろほろクッキー
22(水)	肉じゃが ごぼうサラダ スティックきゅうり メロン	フルーツサンド
23(木)	魚の三色衣揚げ ※切昆布の当座煮 トマト キウイ	オレンジゼリー
24(金)	親 子 遠 足 (詰め合わせ菓子)	
25(土)	とりめし 味噌汁 バナナ	クリームパン
26(日)		
27(月)	魚と切干大根の煮付け ほうれん草のサラダ キウイ	ねばねばうどん
28(火)	チキンカレー コールスローサラダ ゆで卵 オレンジ	おつゆ麩の黒糖からめ
29(水)	◎そぼろごはん 花畑サラダ トマト メロン	ショートケーキ
30(木)	凍り豆腐の卵とじ 胡瓜とわかめの酢の物 ※ししゃも パイン	バナナヨーグルト
31(金)	豆乳入り春キャベツスープ 野菜の納豆和え チーズ バナナ (ミルクパン)	ココア蒸しパン

<一口メモ> ◎バースデーランチ(そぼろごはん) ★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。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこは、食物繊維やたんぱく質を多くふくんでいます。たけのこご飯、煮物、すまし汁など旬の味を味わいましょう。保育園では、2日に春野菜の煮物でたけのこを使います。



♪ 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？

5月31日 金曜日 16時～17時

ココア蒸しパン・チーズおかおにぎり

じゃこマヨトースト

★40食限定です 飲み物を準備してます



令和6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(土)	ビビンバ わかめスープ オレンジ	プリン
2(日)		
3(月)	コロコロ麻婆豆腐 マカロニサラダ トマト キウイ	米っこココアマフィン
4(火)	魚の南蛮漬け 胡瓜の昆布茶和え パイン	※かみかみライス
5(水)	チーズ入り卵焼き ひじきの煮物 粉吹き芋 味噌汁 メロン	ぶどうゼリー
6(木)	切干大根のがんもどき 納豆と塩昆布のサラダ トマト バナナ	チーズ蒸しパン
7(金)	魚のムニエルタルタルソース 野菜のレモン醤油和え オレンジ	じゃが丸くん
8(土)	焼きそば バナナ	チーズ・クッキー
9(日)		
10(月)	中華風卵焼き ツナとわかめのさつと煮 ※ししゃも パイン	人参ジャムサンド
11(火)	ハンバーグ ごまじゃこサラダ トマト キウイ	ツナコーンチーズごはん
12(水)	鮭の塩焼き 中華風酢の物 人参の甘煮 味噌汁 オレンジ	※野菜ポッキー
13(木)	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ スティック胡瓜 メロン	チョコチップスコーン
14(金)	コーン入り豆乳卵スープ ※切昆布の当座煮 ソーセージ炒め バナナ (ミルクパン)	★やせうま
15(土)	肉うどん オレンジ	ヨーグルト
16(日)		
17(月)	魚の梅しそ焼き わかめと胡瓜の酢の物 南瓜の甘煮 キウイ	クロックムッシュ
18(火)	かに玉 金平ごぼう ウインナー メロン	フルーツヨーグルト
19(水)	鮭のマヨネーズ焼き キャベツと竹輪のセサミソース ※煮昆布 パイン	かたつむりクッキー
20(木)	コロッケ 野菜のゆかり和え レタス バナナ	ウインナーロール
21(金)	花シュウマイ もやしのナムル ベジタブルスープ オレンジ (コッペパン)	※かえりスナック
22(土)	チャーハン コンソメスープ バナナ	バームクーヘン
23(日)		
24(月)	魚のホイル焼き 新ごぼうのサラダ トマト オレンジ	豆乳もち
25(火)	チリコンカン ひじきの華風和え スパゲティ キウイ	黄粉まんじゅう
26(水)	◎キーマカレー グリーンサラダ ナン ヨーグルト	ショートケーキ
27(木)	豚肉とキャベツの味噌炒め 青菜のおかか和え チーズ パイン	※ごぼうスティック
28(金)	炒り卵の中華風あんかけ チャイニーズトマトサラダ 中華スープ バナナ (豆乳パン)	スキムクッキー
29(土)	ナポリタンスパゲティー メロン	ゼリー
30(日)		

<一口メモ> ◎バースデーランチ(キーマカレー) ★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。

※今月は虫歯予防デーにちなんで毎週火曜日のおやつにめざしがつきます。

よく噛む事は、唾液がたくさん出て虫歯を防ぐ事につながります。

鮭のマヨネーズ焼き

～材料～ (4人分)

鮭4切れ 玉ねぎ1/4個 えのき1/4袋 赤パプリカ1/6個
コーンクリーム缶大さじ2 マヨネーズ大さじ1 粉チーズ少々

～作り方～

- ①鮭に塩をふり、鉄板に並べる。
- ②玉ねぎを薄切り、えのきは1cmに切り、赤パプリカを千切りにして、鍋に油を熱し炒める。
- ③②の水気を切って、コーンクリーム缶とマヨネーズ、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ④鮭に③をのせて、オーブン180℃で15分ほど焼き、火が通ったら出来上がり。

豆乳もち

～材料～ (4人分)

豆乳 200ml 片栗粉30g 砂糖 12g
きな粉 20g 砂糖20g 塩少々

～作り方～

- ①鍋に豆乳・片栗粉・砂糖を入れて混ぜる。
- ②中火で熱し、とろみがつくまで混ぜる。弱火にして、餅のようになるまで再び混ぜる。
- ③バットにきな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせる。
- ④②をスプーンですくって③に落とし、きな粉をからめて出来上がり。

※牛乳でもおいしく作れます♪

令和6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(月)	レバーのマリアナソース オクラのごま和え 青のりポテト キウイ	二層ムース
2(火)	魚のさっぱり甘酢あんかけ ※大豆入り煮昆布 トマト オレンジ	おつゆ麩の黒糖からめ
3(水)	ぎせい豆腐 野菜のゆかり和え ※めざし パイン	オレンジトースト
4(木)	★タンドリーチキン セタそうめん ポテトサラダ バナナ (ミルクパン)	★セタクッキー
5(金)	五目蒸し卵 ピーマンのおかか和え 南瓜の甘煮 メロン	ソーダブレッド
6(土)	焼きそば バナナ	せんべい・チーズ
7(日)		
8(月)	魚のピザ風 春雨の酢の物 オクラ メロン	ココアもち
9(火)	豆腐のふわふわ揚げ 胡瓜の昆布和え トマト キウイ	ごまクッキー
10(水)	茄子入りミートスパゲティー チーズ 野菜スープ スイカ	コーンライス
11(木)	夏野菜の卵焼き わかめの酢の物 ソーセージ炒め オレンジ	フライドポテト
12(金)	凍り豆腐のオランダ煮 青菜のしらす和え パイン	マカロニあべかわ
13(土)	牛丼 味噌汁 オレンジ	クッキー
14(日)		
15(月)	海の日	
16(火)	牛肉のスタミナ炒め スパゲティーサラダ トマト オレンジ	レモンケーキ
17(水)	炒り卵の肉味噌かけ 大豆入りひじきの煮物 キウイ	冷やしうどん
18(木)	魚のムニエル ラタトゥイユ マカロニのケチャップ炒め スイカ	カレーパン
19(金)	ポークビーンズ 切り干し大根サラダ ゆで卵 パイン (コッペパン)	米粉マーレードケーキ
20(土)	冷やし中華 メロン	バームクーヘン
21(日)		
22(月)	魚のマーレード焼き チャイニーズサラダ ※切昆布の当座煮 キウイ	マシュマロサンド
23(火)	厚揚げの味噌炒め 青菜のごま和え トマト パイン	フルーツポンチ
24(水)	◎セルフドック チョップドサラダ ガンボスープ ウィナー オレンジ (ロールパン)	アイスクリーム
25(木)	わんぱくボール ひじきの酢の物 とうもろこし スイカ	パセリごはん
26(金)	お好み焼き風卵焼き 粉吹き芋 ※ししゃも メロン	南瓜マフィン
27(土)	タコライス わかめスープ バナナ	クラッカー
28(日)		
29(月)	魚のラビゴットソース 南瓜サラダ オクラ オレンジ	りんごゼリー
30(火)	わかめのチャンプル 切り干し大根のナポリタン風 ※かえり キウイ	焼き大福
31(水)	夏野菜カレー 野菜のナムル トマト スイカ	チーズホットドック

<一口メモ> ◎バースデーランチ(セルフドック、ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり)

★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。

赤・黄・緑に分けて
バランスのよい食事を

- ◆赤色群…たんぱく質 (体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



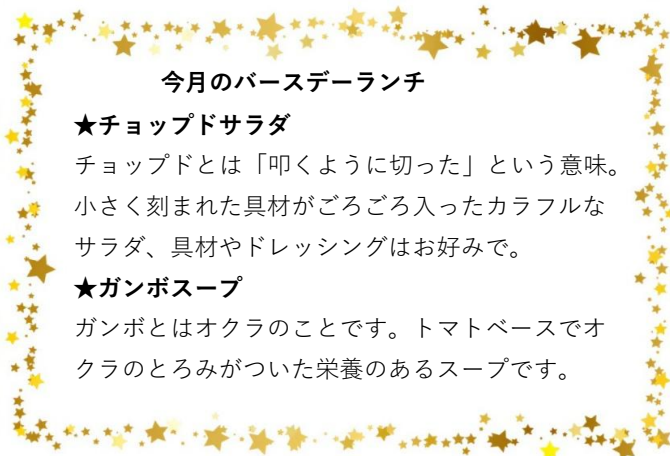
今月のバースデーランチ

★チョップドサラダ

チョップドとは「叩くように切った」という意味。
小さく刻まれた具材がごろごろ入ったカラフルな
サラダ、具材やドレッシングはお好みで。

★ガンボスープ

ガンボとはオクラのことです。トマトベースで
オクラのとろみがついた栄養のあるスープです。



令和6年

8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)	豆腐のまり揚げ トマトと胡瓜の和風サラダ とうもろこし パイン	チーズスコーン
2(金)	ピザ風卵焼き 長いもと塩昆布和え トマト オレンジ	フルーツヨーグルト
3(土)	梅肉チャーハン 味噌汁 バナナ	ねじねじぱん
4(日)		
5(月)	タンドリーチキン 切り干し大根サラダ 青のりポテト スイカ	ビーフン炒め
6(火)	巣ごもり卵 南瓜の甘煮 ゆかりスパ メロン	タルトフランベ
7(水)	厚揚げの卵とじ ちくわとキャベツのセサミソース ※ししゃも キウイ	米っ粉チョコマフィン
8(木)	煮魚 胡瓜のこんぶ和え ※変わり金平 オレンジ	豚しぐれごはん
9(金)	スープカレー トマトサラダ チーズ バナナ (ロールパン)	★やせうま
10(土)	肉うどん スイカ	ビスケット・あられ
11(日)	山の日	
12(月)	振替休日	
13(火)	豚肉となすの味噌炒め キャベツの和え物 キウイ	クラッカー・チーズ
14(水)	照り焼きチキン 野菜炒め 粉吹き芋 メロン	オレンジ・せんべい
15(木)	豆腐の中華炒め 胡瓜の和風サラダ スイカ	ゼリー・クッキー
16(金)	魚のコーンフレーク焼き 野菜の納豆和え 味噌汁 オレンジ	バナナマフィン
17(土)	和風スパゲティー バナナ	バウムクーヘン
18(日)		
19(月)	冷やし中華 梨	茄子入りぶどうゼリー
20(火)	魚の南蛮漬 南瓜の甘煮 パイン	梅ちりごはん
21(水)	かにかま入りスクランブルエッグ 胡瓜の酢の物 さつまいもの粉吹き オレンジ	まんじゅう
22(木)	ハンバーグ ひじきの炒め煮 ※かえり キウイ	納豆ラスク
23(金)	ミネストローネ オクラの梅肉和え ゆで卵 バナナ (コッペパン)	ストーンクッキー
24(土)	★とりめし 味噌汁 オレンジ	クラッカー・ヨーグルト
25(日)		
26(月)	魚のさっぱり甘酢ソース ※大豆入り煮昆布 人参グラッセ パイン	ヨーグルトムース
27(火)	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ※めざし 梨	トマト蒸しパン
28(水)	◎ナポリタン カプレーゼ風サラダ ウインナー フルーツゼリー	アイスクリーム
29(木)	魚の香草パン粉焼き マカロニサラダ トマト キウイ	サンドイッチ
30(金)	チリコンカン キャベツのごま和え コンソメスープ バナナ (玄米パン)	さつま芋スティック
31(土)	ちゃんぽん オレンジ	ゼリー・かりんとう

<一口メモ> ◎バースデーランチ(ナポリタン) ★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。



夏野菜を食べて 体を涼しく



きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほったた体を冷ます働きがあると言われています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。



魚の南蛮漬

(材料4人分)

魚 4切れ 人参 1/4本 パプリカ 1個
玉ねぎ 1玉 胡瓜 1本 レタス 1/4玉
薄力粉 適量 片栗粉 適量 油 適量
調味料(醤油・酢・砂糖・水 すべて大さじ3)

- ① 人参・パプリカ・玉ねぎ・胡瓜・レタスは千切りにする。
- ② 調味料を合わせておく
- ③ 粉をつけて揚げて②の調味料の中に入れておく。
- ④ ③の中に①を入れ完成。

魚は何でも良いです。園では鮭を使用します。

夏のさっぱりメニュー

令和6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(日)		
2(月)	魚の照り焼き 野菜の納豆和え トマト オレンジ (チキンライス)	さつま芋とりんごのケーキ
3(火)	肉じゃが おくらのごま和え ※ししゃも 梨	豆乳ココアもち
4(水)	五目蒸し卵 和風スパゲティー ブロッコリー パイン	フルーツヨーグルト
5(木)	カレー風味麻婆豆腐 ひじきの酢の物 ※かえり キウイ	ホットケーキ
6(金)	洋風かきたま汁 ※大豆入り煮昆布 ソーセージ炒め (ミルクパン) バナナ	わかめチーズごはん
7(土)	豚肉と野菜のあんかけうどん オレンジ	クラッカー
8(日)		
9(月)	お好み焼き風卵焼き 青菜の和え物 人参の甘煮 キウイ	ココアフレンチトースト
10(火)	さんまのから揚げ 南瓜の甘煮 小松菜ときのこの煮浸し 梨	なす入りぶどうゼリー
11(水)	豆腐のミートソースグラタン ごまじゃこサラダ さつまいもの粉吹き パイン	マカロニあべかわ
12(木)	牛丼 味噌汁 りんご	人参マフィン
13(金)	コーン入り豆乳スープ 春雨の酢の物 チーズ (コッペパン) バナナ	ひじきごはん
14(土)	チャーハン コンソメスープ オレンジ	ヨーグルト・クッキー
15(日)		
16(月)	敬老の日	
17(火)	厚揚げの五目炒め 和風サラダ ※めざし キウイ	★うさぎまんじゅう
18(水)	魚と切干大根の煮付け 野菜のナムル パイン	のこのこスパゲティ
19(木)	元気ナゲット ※切り昆布の当座煮 トマト 梨	レモンクッキー
20(金)	親子焼き まめまめサラダ 野菜スープ (豆乳パン) オレンジ	★おはぎ
21(土)	焼きそば バナナ	せんべい・チーズ
22(日)	秋分の日	
23(月)	振替休日	
24(火)	豚肉のバーベキューソース マカロニサラダ トマト オレンジ	じゃこマヨトースト
25(水)	◎★鶏めし ★とり天 胡瓜とわかめの酢の物 レタス ★カボスゼリー	アイスクリーム
26(木)	魚のマヨ焼き 大豆入りひじきの煮物 ブロッコリー バナナ	大学いも
27(金)	レバーのマリアナソース 小松菜のおかか和え 粉吹き芋 りんご	★団子汁
28(土)	コーンごはん 味噌汁 バナナ	クリームパン
29(日)		
30(月)	きのこカレー 胡瓜の昆布和え ゆで卵 みかん	※かえりスナック

<一口メモ> ◎バースデーランチ(鶏めし) ★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。

「防災の日」に備蓄の見直しを

9月1日は、「防災の日」です。

災害に備えた食糧は、最低でも家族の人数×3日分が必要です。パックごはんやレトルト食品や缶詰や子どものお菓子など備蓄を見直す機会にしましょう。

園では、2日に非常食のチキンライスを使用します。

十五夜

9月17日は、十五夜です。

月が1年でもっとも美しく見えることから「中秋の名月」ともよばれています。月に見立てたお団子をお供えし、お米ができた事の感謝を月につたえる為だと言われています。

令和6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(火)	ハンバーグきのこソースかけ ポテトサラダ 梨	ココアメルティーフレーク
2(水)	魚の三色衣揚げ 小松菜とキノコのごま和え トマト オレンジ	南瓜サンド
3(木)	厚揚げの麻婆豆腐 ひじきとれんこんの金平 りんご	きなこスコーン
4(金)	運 動 会(詰め合わせ菓子)	
5(土)	茄子入りミートスパゲティー バナナ	ビスケット
6(日)		
7(月)	高野豆腐のオランダ煮 小松菜の煮びたし ※ししゃも キウイ	焼大福
8(火)	クリスピーチキン キャベツの甘酢和え 人参の甘煮 梨	米粉のバナナマフィン
9(水)	魚の磯辺焼き ※切昆布の当座煮 ほうれん草のナムル バナナ	さつま芋の炊き込みご飯
10(木)	卵入り豆乳スープ ★しぎなす ※かえり みかん (ミルクパン)	焼きビーフン
11(金)	お 弁 当 日	ロールケーキ
12(土)	牛肉菜めし ワカメスープ オレンジ	せんべい・チーズ
13(日)		
14(月)	ス ポ ー ツ の 日	
15(火)	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ さつま芋の粉吹き りんご	ツナと大豆ごはん
16(水)	魚のおろし煮 小松菜の納豆和え 味噌汁 キウイ	クロックムッシュ
17(木)	レバーの甘辛煮 南瓜の甘煮 ※めざし 梨	フルーツヨーグルト
18(金)	南瓜とひき肉の卵焼き きのことスパゲティー コンソメスープ バナナ (コップパン)	キャラメルポテト
19(土)	ちゃんぽん みかん	バームクーヘン
20(日)		
21(月)	炒り卵のハヤシソースかけ ほうれん草のおかか和え りんご	★石垣もち
22(火)	魚の香味焼き 春雨のチャプチェ 大根なます 柿	黒ゴラスク
23(水)	豆腐とエビのケチャップ煮 ※ごぼうの金平 梨	カボスケーキ
24(木)	さんまのかば焼き 南瓜サラダ ソーセージ炒め オレンジ	きつねうどん
25(金)	秋野菜シチュー ※大豆入り煮昆布 トマト バナナ (ロールパン)	ポパイドーナツ
26(土)	親子丼 味噌汁 梨	ゼリー・クッキー
27(日)		
28(月)	けんちん煮 エビとさつま芋のサラダ キウイ	フレークフロランタン
29(火)	焼きそば りんご	ココアクッキー
30(水)	◎焼きカレー ブロッコリーのサラダ トマト バナナ	ショートケーキ
31(木)	キッシュ風卵焼き 切り干し大根のナポリタン風 粉吹き芋 オレンジ	南瓜マフィン

<一口メモ> ◎バースデーランチ(焼カレー) ★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。

春雨のチャプチェ

味覚の秋がやってきました!!



過ごしやすくなり、いろいろなことに
組みやすい季節です。たくさん体を動かし、
秋の味覚をたっぷり味わいましょう。

旬の食材を五感を使って味わうことで、
豊かな感性や味覚の形成につながります。

～材料～ (4人分)

春雨70g 豚ミンチ100g 人参1/2本 玉ねぎ1/2個

ニラ1/2束 ごま油大さじ1 醤油大さじ2 砂糖大さじ1

～作り方～

①春雨は表示通りにもどし、短く切る。人参は千切り、
玉ねぎは薄くスライス、ニラは短めに切る。

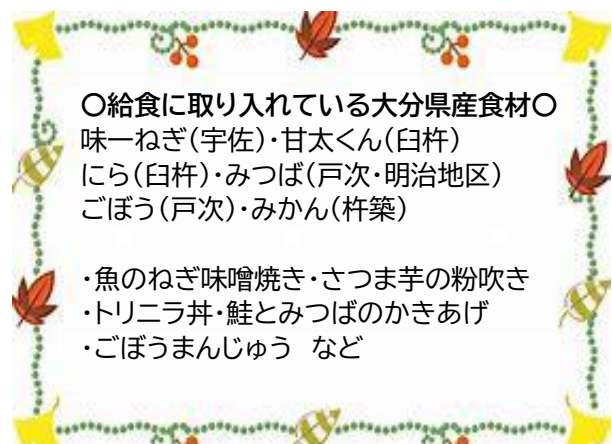
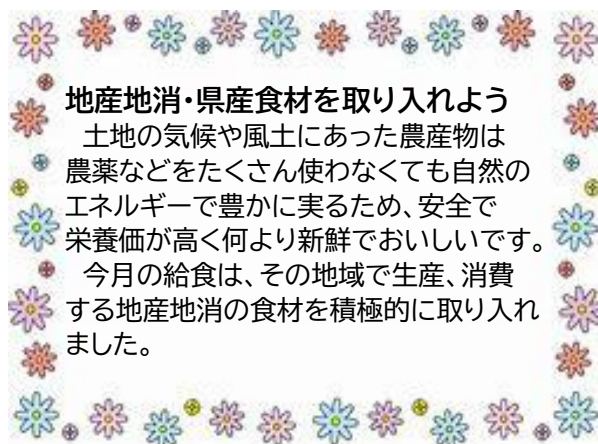
②フライパンにごま油と豚ミンチを入れ、色が変わるま
で炒め、野菜を固い物から順番に炒める。しんなりした
ら春雨と調味料を入れ混ぜ合わせ、塩コショウで味を調
えれば出来上がり。

令和6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(金)	元気ナゲット 白菜のスープ トマト みかん (ミルクパン)	ひじきごはん
2(土)	あんかけうどん バナナ	あられ
3(日)	文 化 の 日	
4(月)	振 替 休 日	
5(火)	豚肉の生姜焼き 野菜ソテー キャベツとちくわのセサミソース キウイ	さつま芋スティック
6(水)	からあげ ポテトサラダ ブロッコリー みかん (ロールパン)	フルーツヨーグルト
7(木)	魚のねぎ味噌焼き 野菜の納豆和え さつま芋の粉吹き りんご	肉まん
8(金)	筑前煮 小松菜のおかか和え 柿	フレンチトースト
9(土)	★とりめし 味噌汁 オレンジ	クラッカー
10(日)		
11(月)	魚の香草パン粉焼き 温野菜サラダ マカロニのケチャップ炒め オレンジ	しんちょきもち
12(火)	トリニラ丼 すまし汁 りんご	納豆ラスク
13(水)	巣ごもり卵 ツナとわかめのさっと煮 人参甘煮 みかん	じゃがまるくん
14(木)	魚のフライタルタルソース 南瓜の甘煮 トマト キウイ	マカロニあべかわ
15(金)	石狩汁 ※切昆布の当座煮 ウィンナー バナナ (コッペパン)	チーズわかめおにぎり
16(土)	きのこスパゲティー オレンジ	せんべい
17(日)		
18(月)	高野豆腐の卵とじ 大根サラダ ※ししゃも キウイ	りんごのケーキ
19(火)	鮭とみつばのかきあげ ほうれん草の磯和え トマト みかん	焼き芋
20(水)	麻婆豆腐 もやしのナムル ※かえり バナナ	★ごぼうまんじゅう
21(木)	きのこカレー ごまじゃこサラダ ゆで卵 りんご	マーメレードスコーン
22(金)	ピザ風卵焼き ※大豆入り煮昆布 ブロッコリー オレンジ	ポテトドーナツ
23(土)	勤 労 感 謝 の 日	
24(日)		
25(月)	魚と切干大根の煮付け 青のりポテト キウイ	焼きそば
26(火)	豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 ※めざし オレンジ	ほろほろクッキー
27(水)	◎ピラフ エビフライ うまッコーリー トマト みかん	ショートケーキ
28(木)	肉じゃが ひじきの華風和え りんご	ツナマフィン
29(金)	玄米フレークチキン ※ごぼうのきんぴら 味噌汁 オレンジ	野菜ポッキー
30(土)	ハヤシライス バナナ	ウェハース

＜一口メモ＞ ◎バースデーランチ(ピラフ) ★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。
 ※15日(金) おにぎり作り(つくし組～)
 ※19日(火)～29(金) 4歳児対象に給食試食会を実施します。



令和6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(日)		
2(月)	千草焼き ※切昆布の当座煮 トマト キウイ	スイートポテト
3(火)	魚のムニエル 南瓜サラダ 味噌汁 りんご	カル鉄ごはん
4(水)	レバーマリアナソース 野菜のゆかり和え さつま芋の粉吹き みかん	ストーンクッキー
5(木)	ポークビーンズ ※金平ごぼう ブロッコリー バナナ (豆乳パン)	醤油まんじゅう
6(金)	お 弁 当 日	バナナマフィン
7(土)	豚しぐれごはん 味噌汁 オレンジ	せんべい
8(日)		
9(月)	炒り卵のミートソースかけ ほうれん草のおかか和え キウイ	南瓜蒸しパン
10(火)	高野豆腐のオランダ煮 カブの酢の物 ※めざし りんご	大学芋
11(水)	魚のホイル蒸し 里芋のごまマヨサラダ みかん	塩昆布おにぎり
12(木)	ハンバーグ キャベツと竹輪のセサミソース 人参の甘煮 バナナ	人参ジャムサンド
13(金)	大根入りシチュー ひじきの華風和え ゆで卵 オレンジ (コッペパン)	※かえりスナック
14(土)	豆乳スパゲティ キウイ	クラッカー
15(日)		
16(月)	魚のソース煮 野菜の納豆和え ソーセージ炒め みかん	マシュマロサンド
17(火)	まり揚げ ごまじゃこサラダ ※ししゃも キウイ	お好み焼き
18(水)	厚揚げの五目炒め わかめの酢の物 トマト オレンジ	シュガーラスク
19(木)	蓮根と豚肉の中華炒め 大根のナムル ブロッコリー りんご	きつねうどん
20(金)	洋風かきたま汁 切り干し大根のナポリタン風 南瓜の甘煮 バナナ (ロールパン)	米粉さつまいもボール
21(土)	中華丼 すまし汁 オレンジ	ビスケット
22(日)		
23(月)	冬野菜カレー 大豆入り煮昆布 かえり バナナ	のこのこスパゲティ
24(火)	◎ケチャップライス からあげ マッシュポテト ブロッコリーサラダ オレンジ	ショートケーキ
25(水)	麻婆豆腐 スノーサラダ ブロッコリー みかん	ケーキ
26(木)	魚のマヨ焼き 小松菜ときのこの煮浸し トマト りんご	牛乳もち
27(金)	すき焼き風卵焼き ツナとわかめのさっと煮 キウイ	ココア蒸しパン
28(土)	年越しうどん オレンジ	あられ
29(日)		
30(月)		
31(火)		

<一口メモ> ◎バースデーランチ(ケチャップライス) ★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。
※6日はおもちゃつきです。きな粉もちにして食べます。(3歳以上児)
※11日おにぎり作り(つくし組以上)、25日クリスマスケーキ作り(すみれ組以上)

年末年始を楽しく過ごしましょう。

今年も残りわずかとなりました。寒さはきびしさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時季でもあります。冬野菜を使った体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を元気に楽しく過ごしましょう。

(19日の食育の日に、かぶ・れんこん・ブロッコリー・大根をみせます)

噛む力を育てよう！



子どもは噛む力を少しずつ身につけます。柔らかすぎる食べ物や、噛まずに食べられるものばかりにならないようにしましょう。前歯でかじり取り奥歯でしっかり噛む習慣をつけることが大切です。また、水やお茶で食べ物を流し込まないように注意しましょう。

令和7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(水)		
2(木)		
3(金)		
4(土)	ナポリタン オレンジ	あられ
5(日)		
6(月)	冬野菜カレー ※★ごまめ ひじきの華風和え みかん	チーズ蒸しパン
7(火)	魚の照り焼き ★大根なます ★煮豆 りんご	★七草かゆ
8(水)	凍り豆腐いり酢豚 野菜のおかか和え すまし汁 バナナ	玄米フロランタン
9(木)	かに玉 ※大豆入り煮昆布 小松菜のナムル オレンジ	ソーダブレッド
10(金)	鮭の塩焼き 南瓜の甘煮 和風サラダ 味噌汁 りんご	★ぜんざい
11(土)	かしわごはん わかめスープ バナナ	クラッカー
12(日)		
13(月)	成 人 の 日	
14(火)	ニラ豚 里芋のサラダ 中華スープ オレンジ	黒ゴマラスク
15(水)	親子焼き 青のりポテト 蓮根と糸こんのきんぴら りんご	フルーツヨーグルト
16(木)	魚と切干大根の煮付け ほうれん草のごま和え みかん	スキムクッキー
17(金)	けんちん汁 ソーセージ炒め 胡瓜とわかめの酢の物 バナナ (ミルクパン)	小松菜のごはん
18(土)	豚肉と白菜のあんかけうどん オレンジ	ビスケット
19(日)		
20(月)	五目むし卵 大根とかぶのそぼろ煮 ※めざし りんご	キャラメルポテト
21(火)	ハンバーグ ブロッコリーのホットサラダ トマト バナナ	ココアもち
22(水)	魚の香草パン粉焼き ほうれん草の白和え 白菜スープ オレンジ	親子うどん
23(木)	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ブロッコリー みかん	焼きカレーパン
24(金)	大根入りシチュー ゆで卵 ※切昆布の当座煮 バナナ (玄米パン)	南瓜マフィン
25(土)	焼きそば オレンジ 3歳以上児クラスはお菓子(発表会)	せんべい
26(日)		
27(月)	南瓜とベーコンの卵焼き 野菜の納豆和え ※ししゃも みかん	りんごのホットケーキ
28(火)	魚のあんかけ 大根とわかめの酢の物 野菜スープ りんご	じゃがまるくん
29(水)	◎北海ごはん 鶏肉のごま味噌焼き スノーサラダ いちご	ショートケーキ
30(木)	豆腐のふわふわ揚げ 春雨の酢の物 チーズ みかん	ツナごはん
31(金)	ミネストローネ ひじきの煮物 ブロッコリー バナナ (コッペパン)	おつゆ麩の黒糖からめ

<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
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。

体を温める食事をとろう

寒い時期には、しょうが、ねぎ、にらなど体を温める働きのある食材を取り入れて食事をしましょう。

体を温めると血液の流れがよくなり、
体を守る免疫力が高まります。



1月11日は「鏡開き」です。

お正月に年神様にお供えた鏡もちをおぜんざいやお雑煮にして食べることで
1年の無病息災を願います。

・保育園では、10日に予定しています。



令和7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(土)	ハヤシライス バナナ	ビスケット
2(日)		
3(月)	炒り豆腐 野菜のゆかり和え 南瓜の甘煮 オレンジ	★さくらもち
4(火)	魚の香味焼き コーンサラダ 味噌汁 りんご	マーブレードスコーン
5(水)	まさご揚げ もやしの梅風味 トマト いちご	☆マシュマロサンド
6(木)	☆白菜のシチュー ブロッコリーのホットサラダ ゆで卵 バナナ (ロールパン)	★ごぼうまんじゅう
7(金)	お 別 れ 遠 足	オレンジゼリー
8(土)	中華丼 オレンジ	あられ
9(日)		
10(月)	とりじゃが ※大豆入り煮昆布 ※めざし オレンジ	ホットケーキ
11(火)	ニラ豚 野菜の納豆和え 中華スープ バナナ	☆ココアもち
12(水)	魚と切干大根の煮付け ほうれん草の白和え みかん	豚しぐれごはん
13(木)	☆ハンバーグ ひじきと根菜のカレー炒め 人参甘煮 りんご	クロックムッシュ
14(金)	五目蒸し卵 南瓜サラダ ベジタブルスープ オレンジ (コッペパン)	スキムクッキー
15(土)	春キャベツのスパゲティー バナナ	クラッカー
16(日)		
17(月)	魚のコーンクリーム焼き ※切昆布の当座煮 根菜のあったか汁 みかん	焼きそば
18(火)	◎お好みちらし ☆からあげ ほうれん草の和え物 いちご	ショートケーキ
19(水)	切干大根入り卵焼き ※れんこんとじゃこのかみかみサラダ ブロッコリー りんご	★ぼたもち
20(木)	春 分 の 日	
21(金)	のっぺい汁 小松菜のごま和え ※かえり みかん (ミルクパン)	豆腐ドーナツ
22(土)	とりめし 味噌汁 オレンジ	かりんとう
23(日)		
24(月)	かしわとコーンの炒め物 ブロッコリー ※ししゃも バナナ	黄粉蒸しパン
25(火)	レバーのマリアナソース 和風サラダ さつま芋の粉吹き オレンジ	☆塩昆布おにぎり
26(水)	高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかか和え トマトスープ りんご	フレンチトースト
27(木)	☆カレー 温野菜サラダ ソーセージ炒め みかん	☆フルーツヨーグルト
28(金)	魚のムニエルタルタルソース 春雨の酢の物 すまし汁 バナナ	☆じゃがまるくん
29(土)	けんちんうどん みかん	ウエハース
30(日)		
31(月)	☆玄米フレークチキン ※切り干し大根サラダ ブロッコリー いちご	スイートケーキ

<一口メモ> ◎バースデーランチ(おこのみちらし) ★行事食、郷土料理
月曜日～金曜日の主食は米飯です。2歳以上児はパンの日があります。

※かみかみメニュー
☆リクエストメニュー

「おいしいね」と話しながらパクリ！誰かと一緒に食べると苦手な物でも「食べてみようかな？」と思うようになり食欲も増します。この1年で食べられるようになったものが増えたかな？

今月はひまわり組からのリクエストメニューを中心とした献立です。保育園生活もあと1か月、楽しい給食時間を過ごしてもらいたいです。

7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。
15日(土)は卒園式です。

☆ひまわり組のリクエストメニュー☆

カレー	マシュマロサンド
ハンバーグ	フルーツヨーグルト
からあげ	ココアもち
シチュー	じゃがまるくん
玄米フレークチキン	塩昆布おにぎり

令和7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(土)	ハヤシライス バナナ	ビスケット
2(日)		
3(月)	炒り豆腐 野菜のゆかり和え 南瓜の甘煮 オレンジ	★さくらもち
4(火)	魚の香味焼き コーンサラダ 味噌汁 りんご	マーブレードスコーン
5(水)	まさご揚げ もやしの梅風味 トマト いちご	☆マシュマロサンド
6(木)	☆白菜のシチュー ブロッコリーのホットサラダ ゆで卵 バナナ (ロールパン)	★ごぼうまんじゅう
7(金)	お 別 れ 遠 足	オレンジゼリー
8(土)	中華丼 オレンジ	あられ
9(日)		
10(月)	とりじゃが ※大豆入り煮昆布 ※めざし オレンジ	ホットケーキ
11(火)	ニラ豚 野菜の納豆和え 中華スープ バナナ	☆ココアもち
12(水)	魚と切干大根の煮付け ほうれん草の白和え みかん	豚しぐれごはん
13(木)	☆ハンバーグ ひじきと根菜のカレー炒め 人参甘煮 りんご	クロックムッシュ
14(金)	五目蒸し卵 南瓜サラダ ベジタブルスープ オレンジ (コッペパン)	スキムクッキー
15(土)	春キャベツのスパゲティー バナナ	クラッカー
16(日)		
17(月)	魚のコーンクリーム焼き ※切昆布の当座煮 根菜のあったか汁 みかん	焼きそば
18(火)	◎お好みちらし ☆からあげ ほうれん草の和え物 いちご	ショートケーキ
19(水)	切干大根入り卵焼き ※れんこんとじゃこのかみかみサラダ ブロッコリー りんご	★ぼたもち
20(木)	春 分 の 日	
21(金)	のっぺい汁 小松菜のごま和え ※かえり みかん (ミルクパン)	豆腐ドーナツ
22(土)	とりめし 味噌汁 オレンジ	かりんとう
23(日)		
24(月)	かしわとコーンの炒め物 ブロッコリー ※ししゃも バナナ	黄粉蒸しパン
25(火)	レバーのマリアナソース 和風サラダ さつま芋の粉吹き オレンジ	☆塩昆布おにぎり
26(水)	高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかか和え トマトスープ りんご	フレンチトースト
27(木)	☆カレー 温野菜サラダ ソーセージ炒め みかん	☆フルーツヨーグルト
28(金)	魚のムニエルタルタルソース 春雨の酢の物 すまし汁 バナナ	☆じゃがまるくん
29(土)	けんちんうどん みかん	ウエハース
30(日)		
31(月)	☆玄米フレークチキン ※切り干し大根サラダ ブロッコリー いちご	スイートケーキ

<一口メモ> ◎バースデーランチ(おこのみちらし) ★行事食、郷土料理
月曜日～金曜日の主食は米飯です。2歳以上児はパンの日があります。

※かみかみメニュー
☆リクエストメニュー

「おいしいね」と話しながらパクリ！誰かと一緒に食べると苦手な物でも「食べてみようかな？」と思うようになり食欲も増します。この1年で食べられるようになったものが増えたかな？

今月はひまわり組からのリクエストメニューを中心とした献立です。保育園生活もあと1か月、楽しい給食時間を過ごしてもらいたいです。

7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。
15日(土)は卒園式です。

☆ひまわり組のリクエストメニュー☆

カレー	マシュマロサンド
ハンバーグ	フルーツヨーグルト
からあげ	ココアもち
シチュー	じゃがまるくん
玄米フレークチキン	塩昆布おにぎり