

令和6年

4月

予定献立表

滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	玄米パン チキン南蛮 ドレッシングサラダ オニオンスープ いちご	マシュマロサンド
2	火	豆腐の五目炒め ジャガチーズ トマト もやしの味噌汁 バナナ	ほろほろクッキー
3	水	ウインナー入り炒り卵 スナップエンドウ 人参の甘煮 おふのすまし汁 キウイ	バナナマフィン
4	木	魚の塩麴焼き 大豆入り煮昆布 南瓜の味噌汁 りんご	あんぱん
5	金	豚肉の生姜炒め 野菜のじゃこ和え 卵入り味噌汁 オレンジ	りんごゼリー
6	土	パン、ジュース、バナナ(保護者総会)	
8	月	鮭の塩焼き ひじきのガーリック炒め わかめの味噌汁 キウイ	みかん蒸しぱん
9	火	厚揚げの肉味噌煮 春雨サラダ すまし汁 バナナ	チョコチップケーキ
10	水	豆乳パン 鶏肉のマーメレード焼き 竹輪とキャベツのソテー コンソメスープ 生パイン	ストーンクッキー
11	木	肉じゃが 切干大根ナムル 煮豆 豆腐の味噌汁 オレンジ	たけのこおにぎり
12	金	レバーの甘辛煮 ししゃも トマト キャベツの味噌汁 いちご	マカロニあべかわ
13	土	春野菜のスパゲティ あっさりスープ バナナ	クラッカーサンド
15	月	魚のチーズ焼き 海藻サラダ かきたま汁 生パイン	おふラスク
16	火	まさご揚げ コーンとマカロニサラダ トマトの味噌汁 キウイ	ジャムサンド
17	水	春野菜カレー 野菜の納豆和え チーズ オレンジ	フルーツヨーグルト
18	木	麻婆豆腐 焼き南瓜 スナップエンドウ イタリアンスープ バナナ	フライドポテト
19	金	ニラ豚 ハリハリサラダ かえり ジャガ芋の味噌汁 りんご	ゆかりチーズおにぎり
20	土	ウインナードッグ キャベツのスープ バナナ	豆乳饅頭
22	月	魚のキャロット焼き 刻み昆布と切干大根の煮付け わかめスープ オレンジ	南瓜のカップケーキ
23	火	鶏肉の甘辛焼き ベーコンとアスパラのソテー 大根の味噌汁 りんご	揚げパン
24	水	かしわとコーンの炒め物 トマト 粉ふき芋 玉葱の味噌汁 キウイ	牛乳もち
25	木	丸パン 豆腐ハンバーグ もやしのナムル スナップエンドウ ニラ玉スープ オレンジ	ちんすこう
26	金	お弁当日	きんぎょがにげたゼリー
27	土	三色丼 もやしスープ キウイ	じゃがまるくん
30	火	魚の竜田揚げ わかめと胡瓜の酢の物 南瓜スープ オレンジ	チーズ蒸しパン

ご入園・ご進級おめでとうございます

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**の給食で子どもたちが栄養をバランスよく摂れるように工夫していきたいと思います。

また、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っています。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。一年間宜しくお願い致します。

調理員 横山 高橋 氏川 友永

たんぱく質ってなあに？

肉や魚、卵や大豆などに多く含まれるたんぱく質は、血液や筋肉などの体の主要な部分を作る栄養素です。生命を維持し、エネルギー源にもなりますので、なるべく食事に取り入れてみましょう。例えば、肉類、魚類(ツナ缶、しらすなど)、卵、大豆製品(納豆や豆腐)などが用意しやすいですね。野菜では枝豆、フロッコリーがたんぱく質豊富です。

【お知らせ及びお願い】

- ・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。
- ・ししゃも、かえりの日は、0.1.2歳児はちりめんを提供します。(塩分を抑えるためです)
- ・アレルギー症状のあるお子様は事前にご連絡下さい。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。**尚、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	水	豆腐のケチャップ煮 ロースト南瓜 ごぼうの味噌汁 バナナ	わかめおにぎり
2	木	いなりずし 鶏の唐揚げ レタスとトマトのサラダ 若竹汁 オレンジ	かしわもち 
7	火	レバーの味噌炒め 春雨の酢の物 中華風かきたま汁 キウイ	カルピスゼリー
8	水	ひじきと凍り豆腐炒め かえり トマト じゃが芋の味噌汁 オレンジ	塩麴入りバナナマフィン
9	木	鮭の照り焼き 野菜のオーロラ和え もやしの味噌汁 生パン	フライドポテト
10	金	お弁当日 	ひよこはにげますサブレ 
11	土	チャーハン コールスローサラダ わかめスープ キウイ	焼き大福
13	月	チンジャオロース ししゃも トマト キャベツの味噌汁 バナナ	ジャムサンド
14	火	野菜カレー ドレッシングサラダ チーズ 生パン	オレンジフルーツポンチ
15	水	ロールパン 魚のバーベキューソース ひじきの華風和え トマト さっぱりスープ オレンジ	豆乳もち
16	木	豆腐のまり揚げ 茎わかめ炒め そら豆 大根の味噌汁 バナナ	南瓜のカントリークッキー
17	金	ゴロゴロ野菜の卵焼き 胡瓜のしらす和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	小豆蒸しパン
18	土	パン りんごジュース ミニゼリー	
20	月	凍り豆腐のスクランブルエッグ キャベツとちくわのセサミソース きこの味噌汁 生パン	ココアマフィン
21	火	丸パン ハンバーグ いんげんとアスパラのツナマヨ和え コンソメスープ キウイ	バナナヨーグルト
22	水	魚のコーンソースかけ 野菜の納豆和え 玉葱の味噌汁 バナナ	マーラーカオ
23	木	麻婆豆腐 刻み昆布の当座煮 トマト もやしのスープ オレンジ	ごまじゃこトースト
24	金	ユーリンチー 青菜のごま和え 卵入り味噌汁 キウイ	おふラスク
25	土	焼きビーフン オニオンスープ バナナ	和風クラッカーサンド
27	月	魚の煮付け 春キャベツ和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	たこやき
28	火	牛肉といんげんの炒め物 ポテトサラダ トマト入り味噌汁 生パン	ちくわの磯辺揚げ
29	水	豆腐の中華煮 アスパラソテー 南瓜の味噌汁 キウイ	きなこ入り塩ちんすこう
30	木	鮭の塩焼き 大豆炒め カレースープ すいか	ぶどうゼリー
31	金	クロワッサン タンドリーチキン ひじきとチーズのサラダ かきたまスープ オレンジ	ミネラルおにぎり

5月5日 端午の節句

保育園では、5月2日のおやつにかしわもちを食べてお祝いをします。
柏の葉は、邪気を払い、一家繁栄の願いが込められています。

おすすめレシピ

焼きビーフン（25日）

材料(4人分)

- ・ビーフン…80g
- ・キャベツ…2枚
- ・人参…4分の1本
- ・油…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・豚こま切れ…60g
- ・玉ねぎ…2分の1個
- ・もやし…3分の1袋
- ・鶏がらスープの素…小さじ1
- ・塩コショウ…少々

作り方

- 1 ビーフンはお湯でゆでて、ざるにあげたら水気をきっておく
- 2 野菜は食べやすい千切りにする
- 3 フライパンに油を敷き、豚肉を炒める
- 4 肉の色が変わったら野菜を炒める
- 5 鶏がらスープの素としょうゆ、塩コショウで味をつける
- 6 1のビーフンを入れ、塩コショウ、しょうゆで味を調える

ビーフンは炒めすぎると切れてしまうので気を付けてください
ピーマンやニラなどを入れると栄養満点！です
是非作ってみてください

「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」はただ「食べます」という意味だけではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

「ごちそう」の”ちそう”は漢字で”馳走”と書き、「馳せ走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方がかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」というのです。



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	土	ガパオ炒め御飯 わかめスープ バナナ	チーズ饅頭
3	月	豚肉の生姜焼き コーンサラダ トマトの味噌汁 メロン 	豆乳もち
4	火	魚のねぎみそ焼き かみかみ和え 南瓜のスープ キウイ	パンせんべい
5	水	凍り豆腐のオランダ煮 ねばねばサラダ もやしの味噌汁 生パイン	ほうれん草のカップケーキ 
6	木	丸パン オープンオムレツ 変わり金平 ポテトスープ オレンジ	マカロニあべかわ
7	金	鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ 豆腐の味噌汁 キウイ	パインゼリー
8	土	サンドイッチ キャベツのスープ バナナ	セサミフロランタン
10	月	魚の香草パン粉焼き ピーマンの塩昆布和え 粉ふき芋 わかめの味噌汁 オレンジ	南瓜のケーキ
11	火	豚肉と茄子の味噌炒め 海藻サラダ 卵入りすまし汁 すいか 	フライドポテト
12	水	レバーの甘辛煮 ししゃも トマト もずくの味噌汁 キウイ	ぶどうゼリー
13	木	鮭の塩焼き 切干大根とベーコンの炒め物 かきたま汁 メロン	クリームチーズクッキー
14	金	玄米パン 厚揚げのインド風炒め 焼き南瓜 ビーンズスープ オレンジ	フルーツヨーグルト
15	土	タコライス コンソメスープ バナナ	もちもちチーズパン
17	月	鶏肉の旨ダレ 野菜炒め かえり 茄子の味噌汁 生パイン	レーズンマフィン
18	火	炒り卵のミートソースかけ キャベツのレモン和え 玉葱の味噌汁 キウイ	ひじきのおにぎり
19	水	かしわとコーンの炒め物 粉ふき芋と枝豆のゆかり和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	あじさいゼリー
20	木	魚の梅しそ焼き ひじきのガーリック炒め 卵入り味噌汁 バナナ	ミニメロンパン
21	金	わかめのチャンプルー 野菜のじゃこ和え おふのすまし汁 メロン	とうもろこし 
22	土	高菜チャーハン オクラのスープ キウイ	どら焼き
24	月	麻婆豆腐 トマトと胡瓜の和え物 卵入り中華スープ オレンジ 	枝豆・すいか
25	火	豚じゃが もやしナムル えのきの味噌汁 生パイン	ストーンクッキー
26	水	ごぼうと大葉の和風つくね オクラとコーンのマヨ和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	りんごゼリー
27	木	ビーンズカレー 鉄分サラダ チーズ すいか	チョコチップスコーン
28	金	豆乳パン 魚のトマトソースかけ マカロニサラダ もずくスープ キウイ	オレンジゼリー 
29	土	焼きそば コーンスープ バナナ	ウインナーロール

6月4日は虫歯予防デー

6月4日は
むし歯
予防の日

みな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ばかりでなく、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ったりします。

保育園では、給食にかみかみ和え、おやつにパンせんべいを入れています。

枝豆ってどんな野菜？

枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。「枝豆」という名前の由来は、枝つきのまま茹でて食べたことからこう呼ばれています。大豆と同じようにタンパク質を豊富に含み、動脈硬化を予防する働きがあるレシチンや、造血作用のある葉酸も含まれています。

今月のおすすめレシピ

20日
(木)
献立

ひじきのガーリック炒め

〇材料(4人分)〇

ウインナー 2本 ひじき 6g 人参 1/2本
小松菜 1束 コーン 20g にんにく 1片
油 小さじ1 醤油 小さじ2 塩コショウ 少々

〇作り方〇

1、ひじきを水で戻す。戻ったらざるに打ち上げ水気を切っておく。ウインナーは斜め薄切り、人参は千切り、小松菜は茹でて5mm幅に切り絞っておく。コーンは水気を切っておく、にんにくはみじん切りにする。

2、小さめの鍋やフライパンに油を引き、にんにくを香りが出るまで炒めたらウインナーを入れて炒める。

3、ウインナーに焼き色がついたらひじきを入れて炒めたらコーンを入れて醤油、塩コショウで味を整えたら小松菜を入れて出来上がり。

令和6年



予定献立表



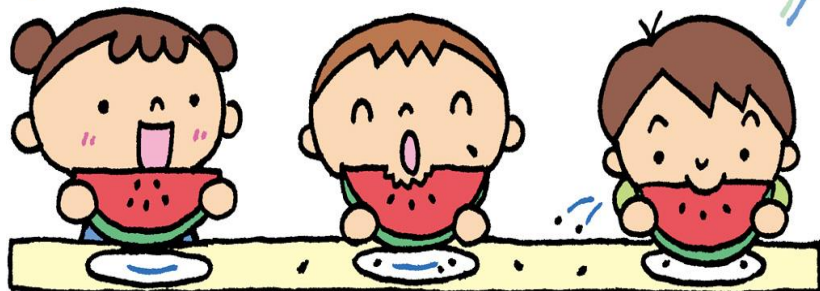
滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	豆腐とエビのケチャップ煮 ロースト南瓜 ごま入りキャベツの味噌汁 オレンジ	ココアクッキー
2	火	魚のあんかけ 小松菜のおかか和え オクラのコンソメスープ メロン	トマト蒸しパン
3	水	高野豆腐の卵とじ ししゃも ごぼうの味噌汁 すいか	ドーナツ
4	木	ニラ豚 ハリハリサラダ 卵入り味噌汁 キウイ	カルピスフルーツポンチ
5	金	鶏の唐揚げ レタス トマト 星しんじょう すまし汁 生パイン	七夕ケーキ
6	土	なす入りミートソース さっぱりスープ オレンジ	マシュマロサンド
8	月	巣ごもり卵 こんにゃくの金平 豆腐の味噌汁 バナナ	レモンラスク
9	火	豆腐のまり揚げ 枝豆のホクホクサラダ わかめスープ キウイ	ソーダブレッド
10	水	魚の塩焼き 野菜の納豆和え 南瓜の味噌汁 生パイン	にんじんゼリー
11	木	鶏肉のごまみそ焼き オクラ 大豆入り煮昆布 すまし汁 オレンジ	パインケーキ
12	金	豆乳パン 魚のピザ風焼き ごぼうのサラダ ズッキーニとベーコンスープ バナナ	チョコチップスコーン
13	土	ホットドッグ風サンド ミルクスープ オレンジ	アイスクリーム
16	火	トマト入り麻婆豆腐 粉ふき芋 中華スープ バナナ	カラフルゼリー
17	水	ウインナー入り卵焼き 野菜のごま酢和え ゴーヤ入り味噌汁 生パイン	ブルーベリーヨーグルトマフィン
18	木	豆腐ハンバーグ ひじきと野菜の和え物 なすの味噌汁 すいか	牛乳もち
19	金	コッペパン 魚のチーズフライ もやしのナムル ミネストローネ オレンジ	枝豆おにぎり
20	土	冷やし中華 おにぎり バナナ	チーズ蒸しパン
22	月	魚の照り焼き カレービーンズ かきたま汁 オレンジ	かき氷
23	火	鶏肉の梅しそソース 野菜のしらす和え じゃが芋の味噌汁 メロン	とうもろこし
24	水	レバーの甘辛煮 トマト もやしの味噌汁 バナナ	フライドポテト
25	木	鮭のムニエル ひじきの華風和え 夏野菜の味噌汁 キウイ	アメリカンドッグ
26	金	ゴーヤチャンプルー 胡瓜のゆかり和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	たこ焼き
27	土	おにぎり 鶏の唐揚げ フランクフルト(夏祭り)	かき氷 わたがし
29	月	夏野菜カレー マカロニサラダ チーズ メロン	黒ごまクッキー
30	火	丸パン 魚のコーンマヨ焼き オクラのごま和え ポテトスープ バナナ	フルーツヨーグルト
31	水	牛肉のしぐれ煮 切干ナポリタン わかめの味噌汁 キウイ	マカロニあべかわ

夏バテを予防しましょう！



大人だけでなく、元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんな時は、ねばねば食材がおすすめです。オクラや山芋、昆布などの海藻類、納豆などのねばねば食材は食べやすく、消化を助け、おなかの調子を整える働きもあります。夏野菜と和えるなどして、ねばねば食材をとりましょう！



おすすめメニュー (9日給食)

枝豆のホクホクサラダ



材料(4人分)

- ・枝豆(さやをむいて)・・・80g
- ・人参・・・1/4本
- ・コーン缶・・・20g
- ・じゃが芋・・・2個
- ・塩こしょう・・・少々
- ・マヨネーズ・・・大さじ1～2

作り方

1. 枝豆は茹でてさやをむく。人参は5mm角に切ってやわらかく茹でる。じゃが芋は1cm角に切って茹でて粉ふき芋にする。
2. 1の枝豆、人参、粉ふき芋と、コーン缶を塩こしょう、マヨネーズで和えて味を調えたらできあがり。

令和6年



8月

予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	木	厚揚げの中華煮 焼き南瓜 トマト かきたま味噌汁 オレンジ	とうもろこし
2	金	魚の照り焼き 海藻サラダ なすの味噌汁 メロン	枝豆入り蒸しパン
3	土	タコライス オクラのスープ バナナ	クラッカーサンド
5	月	豚肉のマーマレード焼き チロリアンサラダ なめこの味噌汁 キウイ	オレンジゼリー
6	火	レバーの味噌炒め ロースト人参 煮豆 かきたま汁 すいか	ロッククッキー
7	水	華風卵焼き きりざい納豆 冬瓜の味噌汁 メロン	ヨーグルト・クラッカー
8	木	豆乳パン 魚のアラビアータ風 ジャーマンポテト オニオンスープ 生パイン	たぬきおにぎり
9	金	鶏マヨ 茎わかめ煮 もやしの味噌汁 キウイ	フルーツゼリー
10	土	枝豆とそばろの混ぜご飯 夏野菜の豚汁 オレンジ	ウインナー入り蒸しパン
13	火	麻婆丼 わかめスープ バナナ	ワッフル
14	水	高菜チャーハン コンソメスープ バナナ	シュークリーム
15	木	豚丼 すまし汁 バナナ	バームクーヘン
16	金	ハヤシライス 塩胡瓜 ひじきとチーズのサラダ みかん缶	豆乳もち
17	土	チキンドッグ コーンスープ オレンジ	アイスクリーム
19	月	魚のチーズ焼き チャイニーズトマトサラダ 枝豆のコーンチャウダー風味味噌汁 キウイ	オレンジ風味フレンチトースト
20	火	チャンプルー ししゃも チーズ 玉葱の味噌汁 生パイン	ココアカップケーキ
21	水	ヤンニョムチキン わかめの酢の物 春雨スープ メロン	おふラスク
22	木	丸パン マカロニミート ごまじゃこサラダ 卵入りコンソメスープ オレンジ	ぶどうゼリー
23	金	夏野菜カレー 青菜の梅肉和え トマト キウイ	フルーツヨーグルト
24	土	トマトパスタ レタス入りコンソメスープ バナナ	きなこ入り塩ちんすこう
26	月	鶏肉の甘辛焼き 南瓜といんげんの煮物 もずくとレタスの味噌汁 オレンジ	フライドポテト
27	火	ツナ入りスクランブルエッグ ベイクドポテト えのきの味噌汁 メロン	シャーベット
28	水	魚のねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 中華スープ 生パイン	チョコチップクッキー
29	木	チリコンカン 三色ピーマンのごま和え かえり ベーコンと小松菜のスープ 梨	フルーツ杏仁
30	金	枝豆入りまさご揚げ 野菜のゆかり和え 鶏ごぼうの味噌汁 キウイ	ジャムサンド
31	土	混ぜ込みビビンバ トマトスープ オレンジ	もちもちチーズパン



おいしい夏野菜をたくさん食べよう!!

《キュウリ》 ※ほてった体を冷やしてくれます。

利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す

《ピーマン》

血液をサラサラにする。

《トマト》 ※水分がたくさん含まれています。

食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す

《ナス》

余分な熱をとる/血液の巡りをよくする/化膿や腫れを治める

《レタス》

余分な熱をとる/血液の巡りをよくする

化膿や腫れを治める/利尿作用

《スイカ》

体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる

《トウモロコシ》 ※タンパク質がたくさん。

胃腸の調子を整える

今月のおすすめレシピ

ひじきとチーズのサラダ

16日
献立

●材料4人分●

・水煮大豆 50g ・ひじき 4g ・人参 半分
 ・赤ピーマン 1/4 ・黄ピーマン 1/4
 ・キュウリ 1本 ・油揚げ 1枚 ・レタス 1/4
 ・プロセスチーズ 20g ・砂糖 小さじ2
 ・醤油 小さじ1 ・酢 小さじ2

●作り方●

①ひじきは水で戻し、油揚げは小さく刻む。チーズはコロコロに切り、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、胡瓜、レタスは千切りにする。

②レタスとチーズ以外の食材を軽く茹でる。

③②で茹でた食材をよく絞り、水気を切ったらレタスとチーズを入れて、調味料で合わせたら出来上がり。

令和6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
2	月	鮭のコーンマヨ焼き 野菜のゆかり和え なめこの味噌汁 メロン	バナナヨーグルト
3	火	豚肉のプルコギ風 大豆入り煮昆布 じゃが芋の味噌汁 バナナ	ココア蒸しパン
4	水	塩パン ひき肉と野菜の卵焼き わかめとカニカマのサラダ 大根のコンソメスープ キウイ	牛乳寒天
5	木	豆腐のケチャップ煮 ししゃも 中華スープ 梨	おふラスク
6	金	魚のごま照り焼き 青菜のソテー レタスとトマトの味噌汁 オレンジ	南瓜ケーキ
7	土	卵と豚肉の中華丼 わかめスープ バナナ	アイスクリーム
9	月	レバー入りチンジャオロース 人参甘煮 豆腐の味噌汁 キウイ	豆乳もち
10	火	チキンのトマト煮込み ドレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	クリームパン
11	水	炒り卵の肉味噌かけ 粉ふき芋 トマト すまし汁 バナナ	わかめとチーズのおにぎり
12	木	ロールパン 魚のカレームニエル ひじきのサラダ コンソメスープ メロン	フライドポテト
13	金	豆腐のふわふわ揚げ 切干大根の和え物 さつま芋の味噌汁 梨	グラノーラクッキー
14	土	和風スパゲティ コーン入リスープ キウイ	二層ムース
17	火	お月見カレー 人参コンソメ煮 レタスとトマトのサラダ オレンジ	バナナマフィン
18	水	つくねあんかけ もやしのナムル 南瓜のミルクスープ バナナ	石垣もち
19	木	丸パン 魚の唐揚げ 春雨サラダ トマト さっぱりスープ キウイ	ぶどうゼリー
20	金	鶏肉の梅風味焼き 納豆と塩昆布サラダ 茄子の味噌汁 梨	ソーセージドッグ
21	土	高菜ピラフ 具たくさん味噌汁 オレンジ	レーズン入りホットケーキ
24	火	魚の塩麴焼き 厚揚げとひじきの煮物 キャベツの味噌汁 キウイ	あずきクッキー
25	水	とり天 レタス トマト 野菜たっぷり味噌汁 オレンジ	和風マドレーヌ
26	木	五目卵焼き 切干大根煮 トマトスープ バナナ	オレンジゼリー
27	金	麻婆豆腐 かえり ポテトサラダ もやしとわかめのスープ 梨	フレンチトースト
28	土	ロールサンド 野菜スープ バナナ	マシュマロサンド
30	月	魚の香草パン粉焼き レバー入り金平 ポテトスープ オレンジ	焼きそば

夏の疲れが出ていませんか

そろそろ夏の疲れがでてくる頃です。子どもは大人と違って、自分で疲れに気づけません。顔色が悪いのはもちろん、いつもより食べるのが遅かったり、体を動かしたがいなかったりしたら、疲れが出ているのかもしれない。睡眠や食事のバランスに気を付けて体を休めてあげましょう。秋は、旬のおいしい食べ物がたくさん！大人も子どももたくさん食べて、元気になりましょう

旬の食材

新米・里芋・秋ナス
南瓜・梨・ぶどう
マスカット
さんま・しらす
など・・・

おすすめレシピ（13日）

「豆腐のふわふわ揚げ」

【材料（4人分）】

- ・鶏ミンチ・・・50～100g
- ・たまご・・・1個
- ・木綿豆腐・・・1丁
- ・人参・・・4分の1本
- ・葱・・・5本
- ・玉ねぎ・・・2分の1個
- ・長芋・・・50g
- ・パン粉・・・適量
- ・揚げ油・・・適量
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・塩こしょう・・・少々

【作り方】

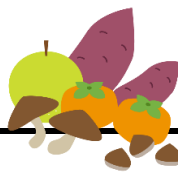
- 1, 玉ねぎ、人参はみじん切り、葱は小口切りにする
- 2, 長芋は皮をむいて、すりおろす
- 3, ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる
パン粉を入れて、かたさを調節する（ハンバーグ位）
- 4, 揚げ油を170℃に予熱する
- 5, 小判型に丸め、きつね色になるまで揚げる

- ・好みにカボスしょうゆをつけるとおいしいです
- ・タネが柔らかすぎると揚げるときバラバラになるので、パン粉を入れて調節してください
- ・豆腐から水分がでるので、形ができたならなるべく早く揚げてください

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	火	ハンバーグきのこソースかけ さつま芋の粉ふき トマト もやしの味噌汁 キウイ	フルーツ杏仁
2	水	高野豆腐のオランダ煮 蓮根とじゃこのサラダ ごぼうの味噌汁 生パイン	わかめおにぎり
3	木	すき焼き風煮 南瓜のサラダ トマトの味噌汁 梨 	レーズン入り米粉蒸しパン
4	金	魚のもみじ焼き 切昆布の当座煮 きのこの味噌汁 オレンジ	オレンジゼリー
5	土	三色丼 わかめの味噌汁 バナナ	いももち
7	月	のり塩唐揚げ 人参の甘煮 大根なます 生椎茸の味噌汁 生パイン	米粉のバナナスコーン
8	火	豚肉ときのこのケチャップ煮 春雨のサラダ ポテトスープ オレンジ	焼き芋 
9	水	魚の西京焼き ひじきの炒め煮 ビーンズスープ りんご	ちくわのカレー風味
10	木	肉じゃが ハリハリサラダ 厚揚げの味噌汁 キウイ	豆乳もち
11	金	チキンカレー 和風サラダ かえり 梨	米粉のいちご蒸しパン
12	土	野菜たっぷりビーフン オニオンスープ バナナ 	ポップコーン
15	火	レバーの甘辛煮 さつま芋のサラダ あっさりスープ キウイ	フランクフルト
16	水	まさご揚げ 根菜のコンソメ煮 トマト えのきの味噌汁 オレンジ	人参の米粉スコーン
17	木	魚の煮付け 野菜の海苔和え きのこのすまし汁 梨	メルティフレーク
18	金	お弁当日 	なんちゃってスイートポテト
19	土	ガパオ炒め御飯 コンソメスープ キウイ	バナナきな粉
21	月	豆腐の五目炒め 野菜の塩昆布和え さつま芋の味噌汁 みかん	鮭フレークおにぎり
22	火	豚肉の生姜焼き ししゃも トマト キャベツの味噌汁 オレンジ	フルーツ豆乳ヨーグルト
23	水	牛肉のしぐれ煮風 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁 りんご	豆乳プリン・せんべい
24	木	魚の塩麹焼き ひじきの華風和え トマトスープ キウイ	ぶどうゼリー
25	金	茄子入り麻婆豆腐 鉄分サラダ 中華スープ 梨	梅じゃこおにぎり
26	土	バナナ りんごジュース せんべい ミニゼリー(運動会) 	
28	月	かしわとコーンの炒め物 小松菜のナムル ウインナー 大根の味噌汁 オレンジ	米粉と豆腐のブラウニー
29	火	厚揚げのインド風炒め キャベツのごま和え 豆乳スープ キウイ	アップルゼリー
30	水	鶏肉の味噌焼き ジャーマンポテト わかめのすまし汁 みかん	フライドポテト 
31	木	魚の香草焼き 野菜の納豆和え 豆腐の味噌汁 りんご	ゆかりおにぎり

備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水やお湯を入れるだけで食べれて、レトルト食品に比べて軽いのが特徴です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄を、普段から多めにしれおき、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充するといざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。



アルファ化米は、白米の他に梅がゆや五目御飯、ピラフ、わかめ御飯などの味付き御飯もあり、種類が多くなっています。



今月のおすすめレシピ

のり塩唐揚げ

7日献立



●材料●

鶏もも肉	10切れ分(1切れ30gの場合)		
薄口しょうゆ	大さじ1	酒	小さじ1
青のり	5g	片栗粉	80g
塩こしょう	適量	揚げ油	適量

●作り方●

- ①鶏肉にしっかり塩こしょうをかけてよくまぶす。
- ②①に薄口しょうゆ、酒を入れてよく混ぜて10分程度時間を置き、味をしみ込ませる。
- ③片栗粉と青のりを合わせておいて時間を置いた鶏肉に粉をまぶす。
- ④油を170℃に温める。③の鶏肉は、粉を叩き落とし、こんがりきつね色になるまで揚げたら完成。

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 生パイン	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 具だくさん味噌汁 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 生パイン	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 生パイン	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

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
2	月	麻婆豆腐 ツナの和風サラダ 白菜のスープ オレンジ	甘酒ケーキ
3	火	さかなのごま照り焼き 切干大根サラダ 厚揚げの味噌汁 りんご	ソフトバナナクッキー
4	水	チキンのトマト煮 小松菜の胡麻和え 焼き南瓜 コンソメスープ みかん	ぶどうゼリー
5	木	厚揚げの肉味噌煮 納豆と塩昆布のサラダ もやしのスープ りんご	ちくわの胡麻焼き
6	金	魚のおろし煮 根菜のきんぴら 豆腐の味噌汁 生パン	ほうれん草のマフィン
7	土	ひじきご飯 中華スープ パナナ	さつま芋と栗のタルト
9	月	ニラ豚 マセドアンサラダ 小松菜入り味噌汁 キウイ	豆乳もち
10	火	筑前煮 ししゃも トマト もずくの味噌汁 みかん	メルティフレーク
11	水	鶏とニラのつくね焼き ひじきのサラダ ごぼうの味噌汁 生パン	ミネラルおにぎり
12	木	鮭の塩焼き ごぼうとセロリの金平 切干大根の味噌汁 りんご	レーズン入り蒸しパン
13	金	レバーの甘辛煮 南瓜の甘煮 かえり 豆腐のすまし汁 オレンジ	フライドポテト
14	土	中華丼 わかめスープ パナナ	ポンデケーキ
16	月	肉じゃが 白菜の酢の物 えのきの味噌汁 みかん	おから黄粉クッキー
17	火	魚のオレンジあんかけ ほうれん草のナムル 玉葱の味噌汁 キウイ	中華蒸しパン
18	水	豆腐のふわふわ揚げ 春雨の和え物 トマト入りスープ オレンジ	フルーツ豆乳ヨーグルト
19	木	凍り豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え さつま芋の味噌汁 パナナ	カルシウムおにぎり
20	金	お弁当	ポテトクッキー
21	土	鶏そぼろと鮭の混ぜご飯 白菜の味噌汁 キウイ	バナナスコーン
23	月	豆腐の中華煮 刻み昆布とツナの炒め物 冬野菜の味噌汁 オレンジ	焼き芋
24	火	鶏肉の唐揚げ レタス ツリーポテト 切干ナポリタン オニオンスープ うさぎりんご ミニゼリー	クリスマスケーキ
25	水	チキンカレー スノーサラダ ロースト人参 キウイ	きのこベーコンのケーキサレ
26	木	魚のネギ味噌焼き 大豆入りひじきの油炒め わかめのすまし汁 みかん	小倉蒸しパン
27	金	鶏肉のマーメレード焼き ほうれん草のしらす和え 大根の味噌汁 生パン	みかん せんべい
28	土	高菜ピラフ もやしの味噌汁 オレンジ	ポップコーン

冬至について



今年の冬至は12月21日(土)です。
冬至とは、太陽の位置が1年で最も低くなる日です。1年で最も日が短い日でもあります。昔は、「太陽が生まれ変わる日」と考えられていて、この日に柚子湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして幸せを願う風習があります。

●冬至の食べ物例●

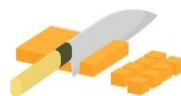
かぼちゃ…風邪をひかずにひと冬を過ごせるといわれています。野菜の少ない冬に、保存のきくかぼちゃをたべて栄養をとる、暮らしの知恵でもあります。

冬至がゆ…冬至に食べる小豆がゆ。小豆の赤い色が魔除けになるといわれています。

いとこ煮…かぼちゃと小豆の煮物。

おすすめレシピ 9日献立
マセドアンサラダ

【材料】4人分
ハム・・・2枚
人参・・・1/2本
きゅうり・・・1本
コーン・・・20g
さつま芋・・・小1本
マヨドレ・・・大1～2
塩コショウ・・・適量



【作り方】

- ①ハム、人参、きゅうり、さつま芋を角切りにコロコロに切る。
- ②さつま芋、人参は柔らかくなるまで茹でる。ほかの食材はサッと茹でる。
- ③②で茹でた野菜をよく水を切り、ボールにまとめ、マヨドレを入れて混ぜ合わせる。
- ④塩コショウで味を整えたら出来上がり。

令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
4	土	焼きビーフン 中華スープ みかん缶	ポテトチップス
6	月	肉じゃが 大根サラダ わかめの味噌汁 みかん缶	豆乳プリン 菓子
7	火	豆腐とエビのケチャップ煮 三色酢の物 キャベツの味噌汁 りんご	七草がゆ
8	水	チキンフライ ひじきのサラダ じゃがいもの味噌汁 バナナ	人参蒸しパン
9	木	豚肉の生姜焼き れんこんとひじきのマヨサラダ 豆腐の味噌汁 生パイン	かぼすゼリー
10	金	魚の照り焼き ブロッコリー 白菜の塩昆布和え さつま芋の豆乳味噌汁 りんご	ぜんざい
11	土	カレーライス スパゲティサラダ みかん	マヨじゃこトースト
14	火	すき焼き風煮 野菜の胡麻和え もやしの味噌汁 バナナ	ココア蒸しパン
15	水	麻婆豆腐 ししゃも トマト ビーフン入り中華スープ りんご	牛ピーおにぎり
16	木	丸パン 鮭のオイル焼き トマト ハリハリサラダ コンソメスープ オレンジ	メルティフレーク
17	金	弁当日	
18	土	焼き鳥丼 具だくさん味噌汁 バナナ	ガトーショコラ
20	月	冬野菜カレー マカロニ入りサラダ 人参甘煮 りんご	フルーツヨーグルト
21	火	鶏肉の味噌唐揚げ 春雨の酢の物 すまし汁 いちご	りんご蒸しパン
22	水	鮭のオニオンマヨ焼き 切干大根煮 里芋の味噌汁 生パイン	豆乳もち
23	木	凍り豆腐のオランダ煮 海藻サラダ 玉葱の味噌汁 オレンジ	焼き芋
24	金	ポークビーンズ 鉄分サラダ かえり さっぱりスープ バナナ	塩昆布おにぎり
25	土	チャーハン わかめスープ オレンジ	りんご 菓子
27	月	レバーの甘辛煮 焼き南瓜 大根の味噌汁 りんご	フライドポテト
28	火	魚の南蛮漬け 牛肉と野菜の変わり金平 トマト入り味噌汁 オレンジ	バナナケーキ
29	水	わかめのチャンプルー ブロッコリーの納豆和え 切干大根の味噌汁 いちご	きなこクッキー
30	木	れんこん入りハンバーグ 切昆布の当座煮 キャベツのスープ バナナ	オレンジゼリー
31	金	魚の煮付け 里芋のごまマヨサラダ 厚揚げの味噌汁 りんご	おかかおにぎり

七草がゆ

春の七草といえば、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのことです。

1月7日には春の七草でおかゆを作り、無病息災を願っていただきます。

食べ過ぎてしまった胃にはやさしいおかゆです。7日のおやつでは、みんなが健康でいられますようにと願いながら、おいしくいただきます。



体を温める食べ物

冬においしい、ニンジンやゴボウ、レンコン、サトイモ、カボチャなどの根菜類には体を温める効果があるといわれています。スープやみそ汁など、汁物に入れると食べやすいものばかりです。

また、タマネギやネギに入っているアリシンという辛味成分は、血流を改善する効果があるので、体がポカポカするといわれています。



おすすめレシピ(24日)

塩昆布おにぎり



【材料(約8個分)】

- ・御飯・・・2合分
- ・塩昆布・・・15g
- ・桜エビ・・・15g
- ・いりごま・・・適量

【作り方】

- 1, 温かいご飯に、塩昆布、桜エビ、いりごまを混ぜ合わせる
- 2, お好みの大きさに、おにぎりをふんわりと握る

塩昆布と桜エビには、カルシウムなどのミネラルがたっぷりです。桜エビがなければ、ツナ缶やむき枝豆、梅干しなどでもおいしく作れます。忙しい朝でも、簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。

令和7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	中華丼 きのこの味噌汁 オレンジ	桃のタルト
3	月	大豆入りキーマカレー ひじきのサラダ ブロッコリー いちご	甘酒ケーキ
4	火	肉じゃが 小松菜の胡麻和え かえり えのきの味噌汁 甘夏缶	鮭おにぎり
5	水	蓮根と豚肉の焼き団子 野菜のおかか和え 白菜のスープ オレンジ	フルーツゼリー
6	木	魚の西京焼き 野菜の納豆和え 中華スープ りんご	フライドポテト
7	金	麻婆豆腐 大根のレモン和え わかめスープ 生パイン	黒糖蒸しパン
8	土	チキンライス オニオンスープ バナナ	いももち
10	月	ハンバーグ レタスとトマトのサラダ もずくのスープ オレンジ	ぶどうゼリー
12	水	鮭の塩焼き 切干大根煮 白菜の味噌汁 りんご	豆乳もち
13	木	鶏のから揚げ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 いちご	メルティフレーク
14	金	お弁当日	野菜チップス
15	土	ハヤシライス もやしナムル オレンジ	バナナ黄粉
17	月	玄米フレークチキン 春雨の中華和え 青菜の味噌汁 生パイン	焼き芋
18	火	きのこカレー 白菜の酢の物 ししゃも 甘夏缶	ココアクッキー
19	水	厚揚げの肉味噌煮 マセドアンサラダ 玉葱の味噌汁 バナナ	小豆蒸しパン
20	木	ひじきと高野豆腐の炒め物 ほうれん草のしらす和え わかめの味噌汁 オレンジ	バナナスコーン
21	金	魚の煮付 ブロッコリーのホットサラダ さつま芋の味噌汁 りんご	かえりスナック
22	土	米粉の蒸しパン バナナ リンゴジュース(ふあみりーday)	
25	火	豆腐のふわふわ揚げ ごぼうの金平 もずくの味噌汁 いちご	ちくわのカレー焼き
26	水	豚肉ときのこのケチャップ煮 里芋のマヨサラダ キャベツのスープ 生パイン	しらすおにぎり
27	木	米粉パン 魚のフライ 野菜サラダ ミネストローネ りんご	バナナヨーグルト
28	金	レバーの甘辛煮 大豆サラダ 切干大根の味噌汁 オレンジ	ほうれん草のマフィン

※ 今月はリクエスト月間です。13日の給食、おやつはリクエスト1位メニューです。



節分と豆まき



2月3日は節分です。節分は立春の前日で「季節を分ける」ことを意味しています。

豆まきは、立春に向け、悪いことをひき起こす邪気や冬の寒気を鬼に見立てそれを追い払う行事です。豆には霊力が宿るとされ、豆を魔物の目(魔目)に投げつけると、魔を滅する(魔滅)ことができると考え、豆まきをするようになりました。豆まきが終わったら、福豆を食べましょう。これを「年とり豆」といい、自分の年にひとつ加えた数だけ食べて、1年の無病息災を祈ります。



《リクエストメニューの紹介》

主菜 鶏のから揚げ、肉じゃが、鮭の塩焼き、ハンバーグetc...
副菜 ポテトサラダ、野菜の納豆和え、ごぼうの金平、切干大根煮etc...
汁物 豆腐の味噌汁、もずくのスープ、えのきの味噌汁etc...
おやつ メルティフレーク、フライドポテト、ぶどうゼリー、豆乳もちetc...

今月のおすすめレシピ ブロッコリーのホットサラダ 21日献立



●材料●(4人分)

ベーコン 20g
 人参 1/3
 ブロッコリー 1/2
 コーン 40g
 にんにく 1片
 オリーブ油 少々
 塩コショウ 少々

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさにカットし、少し硬めに茹でる。
- ②ベーコンは5mm幅にカット、人参は千切り、コーンは水気を切っておく。
- ③にんにくをみじん切りにしたら、フライパンにオリーブ油を引き、にんにくの香りが出るまで炒める。
- ④③の中にベーコンを入れ、少し焼き色が付いたら人参を入れて炒め、コーンを入れる。
- ⑤①をフライパンの中に入れて、塩コショウで味を整えたら出来上がり。

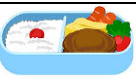
令和6年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	土	ビーフン焼きそば わかめスープ バナナ	さつま芋の茶巾
3	月	簡単ちらしずし チキンナゲット 小松菜のベーコン炒め すまし汁 いちご	ひなあられ 
4	火	豆腐のまり揚げ 野菜の納豆和え もやしのスープ りんご	フルーツヨーグルト
5	水	ひじきと高野豆腐の炒め物 ポテトサラダ きこの味噌汁 オレンジ	南瓜ケーキ
6	木	麻婆豆腐 ししゃも トマト 春雨のスープ 甘夏缶	ちくわのカレー焼き
7	金	魚の竜田揚げ キャベツとちくわのセサミンソテー 玉葱の味噌汁 オレンジ	ほうれん草蒸しパン
8	土	豚汁 かおりおにぎり バナナ	ストーンクッキー
10	月	鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え 切干大根の味噌汁 りんご	梅じゃこおにぎり
11	火	ごぼう入り鶏つくね 大豆入り煮昆布 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	フルーツゼリー
12	水	豆腐とエビのケチャップ煮 青菜の和え物 キャベツのスープ バナナ	きなこ蒸しパン
13	木	豚肉の生姜焼き 切干大根煮 レタス入り味噌汁 いちご	バナナマフィン
14	金	弁当日 	じりやき
15	土	牛丼 すまし汁 オレンジ	シュガーラスク
17	月	魚のねぎ味噌焼き ひじきのサラダ すまし汁 キウイ	ふかし芋
18	火	鶏のから揚げ マカロニサラダ かきたま風汁 いちご	黒ゴマスコーン
19	水	肉じゃが 小松菜としめじソテー わかめの味噌汁 バナナ	ぼたもち せんべい
21	金	魚の照り焼き 春雨の酢の物 キャベツの味噌汁 オレンジ	桜エビおにぎり
22	土	卒園式 	
24	月	鶏肉の味噌マヨ焼き ごまじゃこサラダ 厚揚げの味噌汁 オレンジ	ぶどうゼリー
25	火	魚の香草パン粉焼き 白菜のごま和え ポテトスープ バナナ	フランクフルト 
26	水	豆腐の中華煮 花畑サラダ 白菜の味噌汁 甘夏缶	豆乳もち
27	木	春野菜カレー 切干大根の和え物 かえり いちご 	ココア蒸しパン
28	金	魚の塩麹焼き ごぼうの金平 豆腐の味噌汁 りんご	わかめとじゃこのおにぎり
29	土	高菜チャーハン もやしのスープ オレンジ	ココアクッキー
31	月	八宝菜 ひじきとハムの中華サラダ 里芋の味噌汁 キウイ	バナナ 菓子

1年間を振り返って

給食室の窓から、毎日子ども達が散歩に行く姿を見てみると、1年前と比べて大きくたくましくなったなあと感じています。今年度も1年間、滝尾保育園の給食にご理解、ご協力いただきありがとうございました。

横山 高橋 氏川 友永 上田 立川

おいしい！抵抗力アップ！ 春先のブロッコリー



冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、クセがないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、βカロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。

選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃いもの、つぼみが小さく締まっているものが甘くて軟らかいようです。茹で時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるに上げて冷まします。和える、炒める、焼くなどいろいろな調理法が可能です。



おすすめメニュー

春野菜カレー(27日)

材料(4人分)

- ・牛肉・・・150g
- ・ブロッコリー・・・1/4株
- ・じゃがいも・・・2個
- ・油・・・適量
- ・人参・・・1/2本
- ・玉葱・・・1個
- ・大根・・・5センチ
- ・カレールウ・・・80g～100g

作り方

- 1、人参はいちよう切り、玉ねぎは、くし形に切り、大根、じゃがいもは食べやすい大きさにいちよう切りにしておく。ブロッコリーは小さい房に分けて固くゆでしておく。
- 2、鍋に油をしき、牛肉を炒める。
- 3、牛肉の色が変わったら、玉ねぎを入れ、よく炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、人参、大根、じゃがいもを入れて、柔らかくなるまで煮込む。
- 4、煮えたら、火を止めてカレールウを入れる
- 5、とろみがついたら、ブロッコリーを加える
- 6、皿にご飯を盛り、5をかける

ピーマンやアスパラ、南瓜、さつま芋などを入れてもよいですね