

日	給食内容	3時のおやつ
1(木)	炒り卵のミートソースがけ ジャーマンポテト パイン	メルティーフレーク
2(金)	ニラ豚 ひじきの華風和え トマト バナナ	★こいのぼりサンド
3(土)	憲法記念日	
4(日)	みどりの日	
5(月)	こどもの日	
6(火)	振替休日	
7(水)	肉じゃが 野菜の納豆和え ※ししゃも オレンジ	味噌まんじゅう
8(木)	凍り豆腐の卵とじ 和風サラダ 味噌汁 キウイ	フレンチトースト
9(金)	魚と切干大根の煮付け 小松菜の炒め物 メロン	コーンごはん
10(土)	豆乳スパゲティー バナナ	クラッカー
11(日)		
12(月)	ゴロゴロ野菜の卵焼き 胡瓜のレモン醤油和え トマト パイン	フルーツヨーグルト
13(火)	魚のチーズ焼き 新ごぼうの金平 パセリスパ キウイ	スコーン
14(水)	豆腐のまさご揚げ アスパラとコーンのソテー 人参の甘煮 オレンジ	ぶどうゼリー
15(木)	八宝菜 胡瓜のゆかり和え ※めざし メロン	黄粉クッキー
16(金)	ミネストローネ 新ごぼうサラダ 南瓜の甘煮 バナナ (ミルクパン)	焼きそば
17(土)	牛丼 すまし汁 オレンジ	せんべい
18(日)		
19(月)	かに玉 野菜のナムル 粉吹き芋 キウイ	レモンチーズケーキ
20(火)	チキンカレー コールスローサラダ ※かえり メロン	南瓜マフィン
21(水)	魚の香草パン粉焼き ホクホクサラダ スティック胡瓜 オレンジ	ひじきごはん
22(木)	レバーのマリアナソース 春雨の酢の物 野菜スープ バナナ(コップパン)	親子うどん
23(金)	親子遠足(詰め合わせ菓子)	
24(土)	焼きうどん キウイ	クッキー
25(日)		
26(月)	鮭の包み揚げ ピーマンのおかか和え トマト パイン	チーズ蒸しパン
27(火)	五目煮 もやしの梅肉和え ソーセージ炒め オレンジ	じゃが丸くん
28(水)	◎わかめごはん とり天 グリーンサラダ メロン	ショートケーキ
29(木)	魚のオニオンマヨ焼き 小松菜のごま和え レタス キウイ	ヨーグルトムース
30(金)	ビーフンチュー ※大豆入り煮昆布 ゆで卵 バナナ (ロールパン)	豆乳もち
31(土)	とりめし 味噌汁 オレンジ	ビスケット

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(わかめごはん) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日から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。

地産地消で安心な給食

県内で生産された「生産者の顔」が見える安心な旬の食材を取り入れていきます。住んでいる地域の食材に興味・関心を持ってもらえるように紹介していきます。

5月10日(土) ばら組・ちゅうりっぷ組・ひまわり組のクラス懇談会にて、いつも子ども達が食べている人気のおやつを試食があります。

今月の地産地消費材 じゃがいも



ホクホクした食感の男爵とねっとりとした食感のメークインの品種があります。
春に収穫された新じゃがは皮が薄くてやわらかいので、揚げたり蒸したりして皮ごと食べるのもおすすめです。

ジャーマンポテト

～材料～ (4人分)

じゃがいも大1個 人参1/4本 玉ねぎ1/4個 ベーコン1枚 油適量

～作り方～

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆがく。
- ②玉ねぎ、人参、ベーコンは千切りにする。
- ③油で②を炒め、火が通ったら①を入れて塩コショウで味を調える。



令和7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(日)		
2(月)	鶏肉のごま味噌焼き ピーマンのちりめん和え ※煮昆布 オレンジ	かたつむりクッキー
3(火)	魚のソース煮 青梗菜とベーコンのソテー 人参の甘煮 パイン	ねぼとろうどん
4(水)	キッシュ風卵焼き キャベツのごま和え ※カミカミごぼう メロン	米っこチョコマフィン
5(木)	冷しゃぶマリネ 長芋の塩昆布和え トマト キウイ	※かえりスナック
6(金)	元気ナゲット 中華風酢の物 南瓜の甘煮 バナナ	クロックムッシュ
7(土)	ミートスパゲティー オレンジ	クラッカー
8(日)		
9(月)	厚揚げの中華煮 小松菜の和え物 ※かえり オレンジ	焼きビーフン
10(火)	魚のさっぱり甘酢ソース キャベツのゆかり和え トマト キウイ	オレンジゼリー
11(水)	ハンバーグ 野菜のレモン醤油和え 粉吹き芋 パイン	フレークフロランタン
12(木)	巣ごもり卵 切り干し大根サラダ スナップえんどう メロン	かぼちゃクッキー
13(金)	シチュー ※切昆布の当座煮 トマト バナナ (ミルクパン)	ひじきごはん
14(土)	★とりめし 味噌汁 オレンジ	ウェハース
15(日)		
16(月)	魚のキャロット焼き 大豆とひじきの煮物 ソーセージ炒め メロン	フルーツヨーグルト
17(火)	ツナと豆腐のチャンプル トマトときゅうりの南蛮酢和え ※ししゃも パイン	牛乳もち
18(水)	お好み焼き風卵焼き ※ごぼうのきんぴら 塩胡瓜 キウイ	黄粉スコーン
19(木)	魚のムニエル ラタトゥイユ チーズ オレンジ	もちもちポテト
20(金)	洋風かきたま汁 人参のナムル ※めざし バナナ (コッパン)	ビビンバおにぎり
21(土)	ハヤシライス オレンジ	クッキー
22(日)		
23(月)	野菜カレー チャイニーズサラダ ゆで卵 キウイ	おつゆ麩の黒糖からめ
24(火)	魚の西京焼き 納豆とササミの和え物 スナップえんどう パイン	焼き大福(マカロニあべかわ)
25(水)	◎ドリア コールスローサラダ トマト ゼリー	ショートケーキ
26(木)	凍り豆腐のオランダ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ※かえり バナナ	※黒ゴマラスク
27(金)	ポークビーンズ ごまじゃこサラダ とうもろこし オレンジ (ロールパン)	ココア蒸しパン
28(土)	肉うどん バナナ	せんべい
29(日)		
30(月)	ごぼうと大葉の和風つくね キャベツのおかか和え トマト キウイ	どらやき

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(ドリア) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
 24日(火)カッコのおやつは、もも・さくら・つくし・たんぼぼ・すみれです。

良く噛んで食べよう！

～6月4日は虫歯予防デー～

丈夫な歯を作るには、歯磨きはもちろん毎日の食生活が大切です。よく噛んで食べるよう心がけましょう。給食でも噛むことを意識した小魚(ししゃも、かえり、めざし)や煮昆布、ごぼうなどをいつもより多く取り入れています。

3.4.5歳児クラスを対象に「噛んだらどんな音がするのかな？」のクイズを行います。食べ物をと・・・カリカリ？ぼりぼり？どんな音がするのかな？
 噛んで音を聞いてみよう！

今月の地産地消費材 大葉



- ★ 西日本一の出荷量を誇る大分の大葉。
- ★ ハウス栽培で露地栽培に比べると
- ★ 葉のギザギザが細かく毛羽立たず
- ★ 口当たりがやわらかで安定した品質なのが特徴です。

ひまわり組が梅ジュース作りをします。
 日田市大山町の梅を使用します。



6月7日(土)もも・さくら・つくし・たんぼぼのクラス懇談会にて、いつも子ども達が食べている人気のおやつを試食があります。

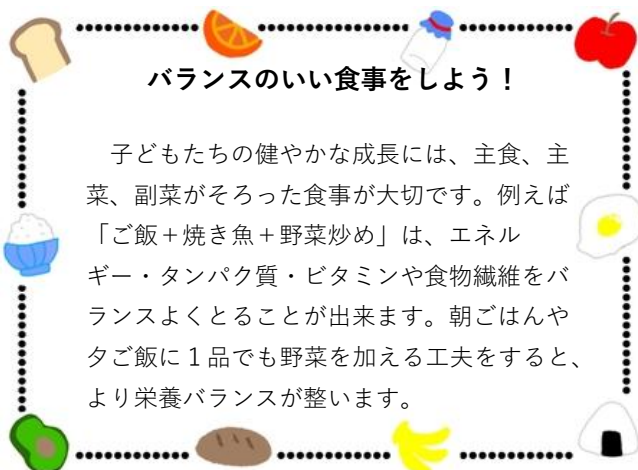
日	給食内容	3時のおやつ
1(火)	南瓜とひき肉の卵焼き 和風サラダ トマト メロン	フルーツヨーグルト
2(水)	魚の南蛮漬け ジャーマンポテト パイン	チーズスコーン
3(木)	レバーのマリアナソース 小松菜のおかか和え ※かえり オレンジ	南瓜ジャムサンド
4(金)	シチュー 三色酢の物 ウィンナー バナナ (ロールパン)	冷やしうどん
5(土)	タコライス コンソメスープ オレンジ	せんべい
6(日)		
7(月)	茄子と豚肉のみそ炒め ※大豆入り煮昆布 トマト キウイ	七タクッキー
8(火)	魚のラビゴットソース 南瓜の甘煮 とうもろこし スイカ	※納豆ラスク
9(水)	中華冷しゃぶ ※切昆布の当座煮 パセリスパ オレンジ	レーズン蒸しパン
10(木)	かに玉風あんかけ ねばねばサラダ バナナ	まんじゅう
11(金)	魚のフライ磯風味 野菜の梅肉和え 粉吹き芋 パイン	ソーダブレッド
12(土)	やきそば スイカ	クラッカー
13(日)		
14(月)	鶏肉の梅しそ焼き ひじきとチーズのサラダ トマト キウイ	人参ケーキ
15(火)	魚のごまみそ煮 切り干し大根の煮付け スティック胡瓜 スイカ	フライドポテト
16(水)	厚揚げの中華炒め シルバーサラダ とうもろこし パイン	メルティーフレーク
17(木)	ハンバーグ キャベツとちくわのセサミソース 青のりポテト バナナ	ココアもち
18(金)	コーン入り豆乳卵スープ 野菜の昆布和え 魚肉ソーセージ オレンジ (玄米パン)	※カル鉄ごはん
19(土)	ビビンバ わかめスープ キウイ	ビスケット
20(日)		
21(月)	海の日	
22(火)	凍り豆腐の卵とじ オクラのごま和え ※めざし スイカ	タルトフランベ
23(水)	からあげ ポテトサラダ トマト キウイ	茄子入りぶどうゼリー
24(木)	魚のホイル蒸し 野菜のマリネ 人参の甘煮 パイン	チョコチップマフィン
25(金)	ミネストローネ ほうれん草のソテー ゆで卵 バナナ (豆乳パン)	コーンごはん
26(土)	和風スパゲティ オレンジ	クッキー
27(日)		
28(月)	魚の煮付け 胡瓜のゆかり和え チーズ パイン	ストーンクッキー
29(火)	麻婆豆腐 三色ピーマンの和え物 ※ししゃも キウイ	お好み焼き
30(水)	◎ケチャップライス 鶏肉のコーンフレーク焼き ドレッシングサラダ トマト スイカ	アイスクリーム
31(木)	夏野菜のカレー わかめの酢の物 オクラ オレンジ	ナポリタン

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(ケチャップライス) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

月曜日から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。

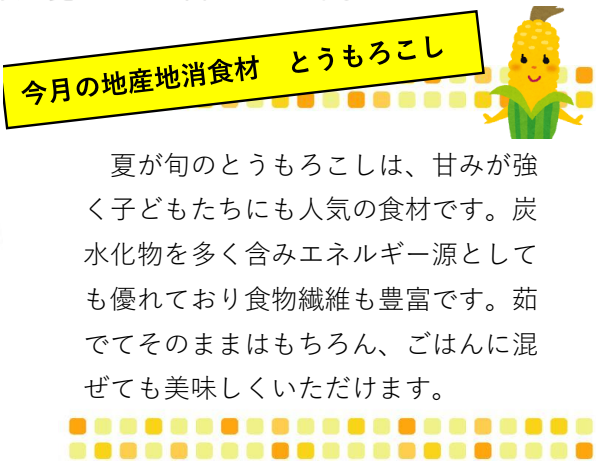
バランスのいい食事をしよう!

子どもたちの健やかな成長には、主食、主菜、副菜がそろった食事が大切です。例えば「ご飯+焼き魚+野菜炒め」は、エネルギー・タンパク質・ビタミンや食物繊維をバランスよくとることが出来ます。朝ごはんや夕ご飯に1品でも野菜を加える工夫をすると、より栄養バランスが整います。



今月の地産地消食材 とうもろこし

夏が旬のとうもろこしは、甘みが強く子どもたちにも人気の食材です。炭水化物を多く含みエネルギー源としても優れており食物繊維も豊富です。茹でてそのままはもちろん、ごはんに入れても美味しくいただけます。



令和7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(金)	トマトスープ ※大豆入り煮昆布 ウィンナー バナナ (コッペパン)	南瓜スコーン
2(土)	五目ソーメン すいか	ウエハース
3(日)		
4(月)	厚揚げのハンバーグ ポテトサラダ レタス トマト オレンジ	ぶどうゼリー
5(火)	夏野菜の卵焼き 長芋と昆布のサラダ チーズ パイン	スキムクッキー
6(水)	魚の梅しそ焼き ひじきの煮物 わかめのごま風味和え すいか	フレンチトースト
7(木)	豆腐の中華炒め ピーマンのごま和え ※かえり キウイ	フライドポテト
8(金)	洋風かきたま汁 野菜のナムル ※ししゃも バナナ (ミルクパン)	チーズおかかごはん
9(土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	クッキー
10(日)		
11(月)	山の日	
12(火)	千草焼き ※ごぼうのきんぴら 粉吹き芋 オレンジ	ソーダブレッド
13(水)	鶏肉のさっぱり照り焼き もやしの梅肉和え トマト キウイ	チーズ・せんべい
14(木)	麻婆豆腐 塩胡瓜 かえり オレンジ	ヨーグルト
15(金)	牛肉のスタミナ炒め きゅうりとわかめの酢の物 すいか	ビスケット
16(土)	茄子入りミートスパゲティー バナナ	クラッカー
17(日)		
18(月)	魚のコーンクリーム焼き トマトと胡瓜のレモン醤油和え 南瓜の甘煮 キウイ	ココア蒸しパン
19(火)	夏野菜カレー 春雨の酢の物 ※めざし メロン	黒ゴマラスク
20(水)	お好み焼き風卵焼き 大豆サラダ ゆかりスパ オレンジ	二層ムース
21(木)	魚のソース煮 人参の甘煮 茄子のラタトゥイユ 梨	牛乳もち
22(金)	ポークビーンズ ゆで卵 切昆布の当座煮 バナナ (ロールパン)	ジャージャー麺
23(土)	梅肉チャーハン すまし汁 オレンジ	せんべい
24(日)		
25(月)	レバーの甘辛煮 青梗菜の和え物 トマト キウイ	レモンケーキ
26(火)	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け マカロニのカレー炒め オレンジ	ビーフン炒め
27(水)	◎とりめし ヒレカツ トマトサラダ ゼリー (魚のフライ)	アイスクリーム(ヨーグルト)
28(木)	チリコンカン ごまじゃこサラダ ゆで卵 パイン	ツナマフィン
29(金)	魚のグラタン 野菜の納豆和え レタス 梨	マカロニあべ川
30(土)	焼きうどん キウイ	ビスケット
31(日)		

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(とりめし) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
 8月27日のカッコの給食は、もも・さくら・つくし・たんぼぼ・すみれ組です。
 8月27日のカッコのおやつは、もも・さくら・つくし・たんぼぼ組です。

今月の地産地消食材 茄子・ピーマン

暑い夏を乗り切ろう

夏は体力の消耗が多い時期です。暑さで食欲が低下すると栄養のバランスが乱れて体力も低下してきます。朝・昼・夜の食事をしっかり食べて栄養を摂り夏バテしない体を作りましょう。



今が旬の夏野菜のピーマンと茄子です。どちらも大分市の戸次で作られています。茄子には、体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群なので炒め物や揚げ物などに適しています。ピーマンは、ビタミンが多く疲労回復の効果が高く整腸作用もあります。炒め物やマリネや肉詰めなどがお勧めです。



令和7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(金)	トマトスープ ※大豆入り煮昆布 ウィンナー バナナ (コッペパン)	南瓜スコーン
2(土)	五目ソーメン すいか	ウエハース
3(日)		
4(月)	厚揚げのハンバーグ ポテトサラダ レタス トマト オレンジ	ぶどうゼリー
5(火)	夏野菜の卵焼き 長芋と昆布のサラダ チーズ パイン	スキムクッキー
6(水)	魚の梅しそ焼き ひじきの煮物 わかめのごま風味和え すいか	フレンチトースト
7(木)	豆腐の中華炒め ピーマンのごま和え ※かえり キウイ	フライドポテト
8(金)	洋風かきたま汁 野菜のナムル ※ししゃも バナナ (ミルクパン)	チーズおかかごはん
9(土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	クッキー
10(日)		
11(月)	山の日	
12(火)	千草焼き ※ごぼうのきんぴら 粉吹き芋 オレンジ	ソーダブレッド
13(水)	鶏肉のさっぱり照り焼き もやしの梅肉和え トマト キウイ	チーズ・せんべい
14(木)	麻婆豆腐 塩胡瓜 かえり オレンジ	ヨーグルト
15(金)	牛肉のスタミナ炒め きゅうりとわかめの酢の物 すいか	ビスケット
16(土)	茄子入りミートスパゲティー バナナ	クラッカー
17(日)		
18(月)	魚のコーンクリーム焼き トマトと胡瓜のレモン醤油和え 南瓜の甘煮 キウイ	ココア蒸しパン
19(火)	夏野菜カレー 春雨の酢の物 ※めざし メロン	黒ゴマラスク
20(水)	お好み焼き風卵焼き 大豆サラダ ゆかりスパ オレンジ	二層ムース
21(木)	魚のソース煮 人参の甘煮 茄子のラタトゥイユ 梨	牛乳もち
22(金)	ポークビーンズ ゆで卵 切昆布の当座煮 バナナ (ロールパン)	ジャージャー麺
23(土)	梅肉チャーハン すまし汁 オレンジ	せんべい
24(日)		
25(月)	レバーの甘辛煮 青梗菜の和え物 トマト キウイ	レモンケーキ
26(火)	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け マカロニのカレー炒め オレンジ	ビーフン炒め
27(水)	◎とりめし ヒレカツ トマトサラダ ゼリー (魚のフライ)	アイスクリーム(ヨーグルト)
28(木)	チリコンカン ごまじゃこサラダ ゆで卵 パイン	ツナマフィン
29(金)	魚のグラタン 野菜の納豆和え レタス 梨	マカロニあべ川
30(土)	焼きうどん キウイ	ビスケット
31(日)		

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(とりめし) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
 8月27日のカッコの給食は、もも・さくら・つくし・たんぼぼ・すみれ組です。
 8月27日のカッコのおやつは、もも・さくら・つくし・たんぼぼ組です。

今月の地産地消食材 茄子・ピーマン

暑い夏を乗り切ろう

夏は体力の消耗が多い時期です。暑さで食欲が低下すると栄養のバランスが乱れて体力も低下してきます。朝・昼・夜の食事をしっかり食べて栄養を摂り夏バテしない体を作りましょう。



今が旬の夏野菜のピーマンと茄子です。どちらも大分市の戸次で作られています。茄子には、体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群なので炒め物や揚げ物などに適しています。ピーマンは、ビタミンが多く疲労回復の効果が高く整腸作用もあります。炒め物やマリネや肉詰めなどがお勧めです。



日	給食内容	3時のおやつ
1(水)	肉じゃが ほうれん草のおかか和え ※ししゃも バナナ	オレンジトースト
2(木)	キッシュ風卵焼き 切干大根サラダ トマト オレンジ	こぶたうどん
3(金)	けんちん汁 ※れんこんのきんぴら ウィンナー みかん (ロールパン)	さつま芋とりんごのケーキ
4(土)	なす入りミートスパゲティ キウイ	クラッカー
5(日)		
6(月)	レバーのマリアナソース 小松菜のごま和え ※めざし オレンジ	★うさぎまんじゅう
7(火)	大豆ナゲット 春雨の酢の物 チーズ キウイ	フルーツヨーグルト
8(水)	切干大根の卵焼き 厚揚げとこんにゃくの炒め煮 ブロッコリー りんご	焼き大福(マカロニあべかわ)
9(木)	鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のソテー トマト みかん	りんごゼリー
10(金)	きのこシチュー ひじきの華風和え ゆでたまご バナナ (ミルクパン)	ツナごはん
11(土)	中華丼 オレンジ	ビスケット
12(日)		
13(月)	スポーツの日	
14(火)	魚のネギ味噌焼き 野菜の納豆和え ソーセージ炒め キウイ	ドーナツ
15(水)	しいたけハンバーグ エビとさつま芋のサラダ レタス オレンジ	豆乳もち
16(木)	チキンカレー コールスローサラダ トマト バナナ	マーメレードスコーン
17(金)	運動会	
18(土)	焼きそば みかん	詰め合わせ菓子
19(日)		
20(月)	ココロ麻婆豆腐 ツナとわかめのさっと煮 ※かえり炒め オレンジ	チーズとかぼちゃの蒸しパン
21(火)	すき焼き卵 ※煮昆布 粉吹き芋 キウイ	お好み焼き
22(水)	魚のムニエル なすのポロネーゼ かぼちゃの甘煮 りんご	ココアメルティーフレーク
23(木)	洋風かきたま汁 豆まめサラダ 人参甘煮 みかん (コッペパン)	パセリおにぎり
24(金)	園外保育	
25(土)	ハヤシライス バナナ	せんべい
26(日)		
27(月)	さんまのからあげ ポテトサラダ しぎなす キウイ	おつゆ麩の黒糖からめ
28(火)	チリコンカン ほうれん草と油揚げのナムル スパゲティ りんご	納豆ラスク
29(水)	◎吹き寄せごはん とり天 ブロッコリーのホットサラダ トマト みかん	★ショートケーキ
30(木)	高野豆腐のオランダ煮 野菜のかぼすしょうゆ和え 味噌汁 バナナ	ジャージャー麺
31(金)	松風焼き ※切昆布の当座煮 ブロッコリー オレンジ	★かぼちゃマフィン

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(吹き寄せごはん) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
8日(水)カッコのおやつは、もも・さくら・つくし・たんぼぼ・すみれです。

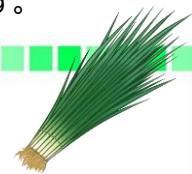


味覚を育てる ~だしの味に親しもう~

だしはかつお節や煮干しなどの魚や昆布から抽出したもので、うま味を感じることができ給食でも使用しています。料理に使うことで素材のおいしさを引き出し、少ない調味料でも上品な味に仕上がります。今月は、調味料の味の違いを3、4、5歳児クラスに体験してもらいます。味の違いが分かるかな？



今月の地産地消 **ねぎ**



味-ねぎは、大分県を代表するブランド野菜です。良質な有機物がたっぷりの土で育った香り高い小葱でじっくり日数をかけて育てているのでビタミン、ミネラルを多く含んでピカイチ美味しい小葱です。給食ではしいたけハンバーグ、ねぎ味噌焼き、お好み焼きなどに使用します。

日	給食内容	3時のおやつ
1(土)	カレーうどん バナナ	クッキー
2(日)		
3(月)	文化の日	
4(火)	厚揚げの中華煮 ひじきの華風和え ※めざし キウイ	焼きビーフン
5(水)	からあげ ポテトサラダ ブロッコリー みかん	フルーツヨーグルト
6(木)	魚のあんかけ ※大豆入り煮昆布 りんご	シュガーラスク
7(金)	大根入りシチュー 春雨の酢の物 ソーセージ炒め バナナ (ロールパン)	人参ドーナツ
8(土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	せんべい
9(日)		
10(月)	お好み焼き風卵焼き ※ごぼうの金平 ブロッコリー キウイ	フロランタン
11(火)	まさご揚げ ごまじゃこサラダ トマト みかん	親子うどん
12(水)	魚の煮付け 小松菜のおかか和え チーズ りんご	南瓜スコーン
13(木)	八宝菜 ポパイサラダ さつま芋の粉吹き オレンジ	ごぼうまんじゅう
14(金)	ミネストローネ ブロッコリーのホットサラダ ウィナー バナナ (コッペパン)	ツナ昆布ごはん
15(土)	のこのコスパゲティ みかん	ウエハース
16(日)		
17(月)	魚の竜田揚げ 大根とわかめの酢の物 味噌汁 キウイ	ソーダブレッド
18(火)	ハンバーグ ほうれん草のごま和え 南瓜の甘煮 オレンジ	スイートポテト
19(水)	炒り卵のミートソースかけ ※切昆布の当座煮 パセリスパ りんご	じゃこマヨトースト
20(木)	レバーの甘辛煮 野菜の納豆和え ※かえり みかん	※かみかみライス
21(金)	★石狩汁 キャベツとちくわのセサミソース トマト バナナ (キャロットパン)	チョコチップクッキー
22(土)	牛丼 すまし汁 オレンジ	クラッカー
23(日)	勤労感謝の日	
24(月)	振替休日	
25(火)	すごもり卵 ほうれん草の和え物 人参の甘煮 オレンジ	★しんちよきもち
26(水)	◎鮭わかめご飯 コロッケ ドレッシングサラダ トマト コンク	ショートケーキ
27(木)	玄米フレークチキン 小松菜ときのこの煮浸し 粉吹き芋 キウイ	★やせうま
28(金)	秋野菜カレー シルバーサラダ ゆで卵 オレンジ	レーズン蒸しパン
29(土)	やきそば バナナ	ビスケット
30(日)		

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(鮭わかめごはん) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
 月曜日から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。
 14日はおにぎり作りをします。(つくし〜ひまわり)



今月の産地消費材 さつまいも



さつま芋には食物繊維が多く含まれ腸内環境を整える働きがあります。さらにビタミンCはでんぷんで守られて壊れにくいいため、寒さに増える風邪の予防にも効果的です。いろいろな料理に使えておやつにも最適!



しんちよきもちのレシピ

材料(4人分)
 さつまいも1個 小麦粉50g 砂糖20g
 塩ひとつまみ あんこ適量

作り方
 ①さつま芋を塩を入れた湯でゆでる
 ②ゆであがったら熱いうちに砂糖をいれつぶす
 ③②に小麦粉を加えやわらかくなるまで油と水を加えてまとめる
 ④適当な大きさに丸めあんこを包む
 ⑤④を蒸して出来上がり



日	給食内容	3時のおやつ
1(月)	すき焼き卵 ほうれん草のサラダ ※かえり オレンジ	マカロニあべかわ
2(火)	魚の香草パン粉 野菜のゆかり和え 味噌汁 キウイ	りんご入りホットケーキ
3(水)	豆腐のふわふわ揚げ わかめの酢の物 トマト りんご	納豆ラスク
4(木)	冬野菜カレー ※煮昆布 ソーセージ炒め みかん	カル鉄ご飯
5(金)	お弁当日	りんごゼリー
6(土)	ミルクスパゲティー バナナ	ビスケット
7(日)		
8(月)	れんこんと豚肉の中華炒め 里芋のごまマヨサラダ チーズ みかん	オレンジトースト
9(火)	魚のプロバンス風 ひじきの華風和え ブロッコリー りんご	メルティーフレーク
10(水)	元気ナゲット 春雨の酢の物 トマト オレンジ	カボスケーキ
11(木)	ピザ風卵焼き 小松菜のおかか和え 粉吹き芋 キウイ	米粉サブレ
12(金)	コーン入り卵スープ 野菜の納豆和え ウインナー バナナ(ミルクパン)	チーズわかめおにぎり
13(土)	中華丼 オレンジ	クラッカー
14(日)		
15(月)	魚の味噌煮 ひじきの煮物 トマト オレンジ	ナポリタン
16(火)	親子焼き 大根なます さつまいもの粉吹き キウイ	焼き大福(マシュマロサンド)
17(水)	大根のかき揚げ ほうれん草のナムル ※めざし りんご	焼き芋
18(木)	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー みかん	ココアもち
19(金)	ポークビーンズ ※ちりめん入りきんぴら ゆで卵 バナナ(ロールパン)	肉まん
20(土)	豚肉と里芋のご飯 味噌汁 みかん	ウエハース
21(日)		
22(月)	魚のおろし煮 白和え 南瓜の甘煮 りんご	南瓜クッキー
23(火)	山芋入り卵焼き ほうれん草のごま和え ※ししゃも キウイ	キャラメルポテト
24(水)	◎コーンごはん から揚げ マッシュポテト ブロッコリーサラダ みかん	ショートケーキ
25(木)	厚揚げの麻婆豆腐 さつまいものサラダ トマト オレンジ	ケーキ
26(金)	カブ入りシチュー ※切昆布の当座煮 チーズ バナナ(コッペパン)	米っこチョコマフィン
27(土)	肉うどん みかん	せんべい
28(日)		
29(月)		
30(火)		
31(水)		

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(コーンごはん) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
 5日はお餅つき きな粉もちにして食べます。ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり組
 12日はおにぎり作り つくし組から 16日のカッコのおやつはもも・さくら・つくし・たんぼぼ組
 25日はクリスマスケーキ作り すみれ組から



冬野菜を知ろう

冬は、甘味がありやわらかく、おいしい根野菜や緑黄色野菜がたくさんです。鍋物やシチューなどにして寒さに負けない体づくりを作る為にしっかり食べましょう。



今月の地産地消 ほうれん草



ほうれん草は、鉄分が多く肉類やごまなどが吸収を助けてくれます。炒め物やごま和えや味噌汁などいろいろな料理が出来ます。アクが強いので、さっと下ゆでをした方がおいしく食べられます。



令和8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(木)		
2(金)		
3(土)		
4(日)		
5(月)	冬野菜カレー ★※ごまめ ブロッコリーのサラダ みかん	おつゆ麩の黒糖からめ
6(火)	魚の照り焼き ★大根なます ★煮豆 りんご	フルーツヨーグルト
7(水)	五目蒸し卵 かぶのそぼろあんかけ トマト バナナ	★七草がゆ
8(木)	豆腐のまり揚げ 春雨の酢の物 チーズ オレンジ	ココア蒸しパン
9(金)	魚のホイル蒸し さつまいものサラダ 味噌汁 りんご	★ぜんざい
10(土)	ナポリタン バナナ	ウエハース
11(日)		
12(月)	成人の日	
13(火)	豚肉とレンコンの生姜煮 ※切昆布の当座煮 トマト りんご	小松菜ごはん
14(水)	豆腐ハンバーグ 和風サラダ 粉吹き芋 オレンジ	チョコバナナスコーン
15(木)	かに玉 ※大豆入り煮昆布 小松菜のごま和え バナナ	スイートポテト
16(金)	けんちん汁 胡瓜とわかめの酢の物 ソーセージ炒め みかん (ミルクパン)	ストーンクッキー
17(土)	かしわうどん オレンジ 3歳以上児クラスはお菓子(発表会)	
18(日)		
19(月)	ニラ豚 里芋のゴママヨサラダ ※めざし りんご	ソーダブレッド
20(火)	魚のグラタン カリフラワーのサラダ 人参の甘煮 バナナ	焼きうどん
21(水)	千草焼き レンコンと糸コンのきんぴら ブロッコリー オレンジ	大学芋
22(木)	魚の香草パン粉焼き ほうれん草の白和え トマト みかん	黒ゴマラスク
23(金)	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ コンソメスープ バナナ (豆乳パン)	牛乳もち
24(土)	中華丼 オレンジ	せんべい
25(日)		
26(月)	南瓜とベーコンの卵焼き ほうれん草のおかか和え ※ししゃも みかん	マシュマロごま菓子
27(火)	凍り豆腐のオランダ煮 野菜の昆布和え ※かえり炒め りんご	南瓜マフィン
28(水)	◎北海ごはん 玄米フレークチキン スノーサラダ いちご	ショートケーキ
29(木)	魚のソース煮 ブロッコリーのホットサラダ 南瓜の甘煮 みかん	焼きカレーパン
30(金)	ビーフシチュー 大根とわかめの和え物 ※かえり炒め バナナ (コッパン)	ツナ焼きおにぎり
31(土)	焼きそば オレンジ	クッキー

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(北海ごはん) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日から金曜日の主食は米飯です。すみれ・ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり組はパンの日があります。



1月7日の七草がゆ

1月7日は「人日の節句」で、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、1年の無病息災を願います。暖かいおかゆは、お正月のごちそうを食べすぎた胃を休ませる効果もあります。



今月の地産地消 ブロッコリー



ブロッコリーはアブラナ科の植物で、花蕾(からい)を食べる野菜です。晩秋から冬にかけて旬を迎えます。ゆでたものが主菜に添えられたり、サラダにも使われたりしますが、炒めものやポタージュにするのもおすすめです。



令和8年

2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)	厚揚げの中華炒め 三色ピーマンのじゃこ和え トマトりんご	まんじゅう
3(火)	★鬼っ子ハンバーグ ポテトサラダ ※めざし ぼんかん	★恵方サンド
4(水)	すごもり卵 ※ごぼうと牛肉のしぐれ煮 ブロッコリー バナナ	ヨーグルトムース
5(木)	魚の北海焼き 野菜の納豆和え 青のりポテト オレンジ	りんごスコーン
6(金)	コーン入り豆乳卵スープ キャベツとツナの和え物 ※煮昆布 バナナ (ミルクパン)	しらすごはん
7(土)	牛菜めしごはん 味噌汁 オレンジ	ビスケット
8(日)		
9(月)	レバーのマリアナソース いら玉 ブロッコリー ぼんかん	マーラーカオ
10(火)	塩鮭 ブロッコリーと卵の黒ごまからめ 南瓜の豆乳味噌汁 りんご	お好み焼き
11(水)	建国記念の日	
12(木)	親子焼き 麻婆大根 ※ししゃも バナナ	焼きいも
13(金)	高野豆腐の卵とじ ひじきの華風和え ソーセージ炒め オレンジ	ココアクッキー
14(土)	大根入り豆乳スパゲティ バナナ	せんべい
15(日)		
16(月)	魚の煮付け じゃがいものごま和え 人参の甘煮 オレンジ	たぬきうどん
17(火)	まさご揚げ 中華風酢の物 ※かえり バナナ	チーズ入りホットケーキ
18(水)	豚肉のマーマレード焼き 小松菜のおかか和え トマト みかん	じゃがまるくん
19(木)	キッシュ風卵焼き ※れんこんのきんぴら ブロッコリー オレンジ	いちごの練乳かけ
20(金)	★団子汁 きゅうりとわかめの酢の物 南瓜の甘煮 バナナ (コッパン)	マシュマロサンド
21(土)	ビビンバ わかめスープ オレンジ	クラッカー
22(日)		
23(月)	天皇誕生日	
24(火)	魚の西京焼き 大豆とひじきの煮物 さつま芋の粉吹き オレンジ	黒糖入り豆乳もち
25(水)	◎焼きカレー 温野菜サラダ トマト いちご	ショートケーキ
26(木)	炒り卵の中華あんかけ 大根のナムル ブロッコリー りんご	いちごホイップサンド
27(金)	かぶとウィンナーのポトフ ※切昆布の当座煮 チーズ バナナ (ロールパン)	★とりめし
28(土)	ちゃんぽん オレンジ	クッキー

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(焼きカレー) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日から金曜日の主食は米飯です。すみれ・ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり組はパンの日があります。

親子で食の体験を広げよう

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがつけられるといいですね。



今月の地産地消 ベリーツ



鮮やかな赤色と甘さと酸味のバランスが良いことが特徴の大分県のブランドいちごです。シーズンを通して糖度が高いことから「ストロベリー」と「スイーツ」をかけて「ベリーツ」と名付けられました。

日	給食内容	3時のおやつ
1(日)		
2(月)	炒り豆腐 切り干し大根サラダ 南瓜の甘煮 オレンジ	☆フルーツヨーグルト
3(火)	魚の香味焼き コーンサラダ すまし汁 いちご	★さくらもち
4(水)	まり揚げ もやしの梅風味 ブロッコリー りんご	☆マシュマロサンド
5(木)	五目蒸し卵 南瓜サラダ トマト バナナ	※ごぼうまんじゅう
6(金)	お別れ遠足	☆みかんゼリー
7(土)	中華丼 オレンジ	ビスケット
8(日)		
9(月)	☆玄米フレークチキン 野菜のゆかり和え ブロッコリー オレンジ	豚しぐれごはん
10(火)	高野豆腐のオランダ煮 和風サラダ チーズ いちご	クロックムッシュ
11(水)	魚と切干大根の煮付け ほうれん草のおかか和え みかん	☆フライドポテト
12(木)	☆ハンバーグ ※ひじきと根菜のカレー炒め 人参の甘煮 りんご	焼きそば
13(金)	☆スープカレー ブロッコリーのホットサラダ トマト バナナ (コッペパン)	スキムクッキー
14(土)	春キャベツのスパゲティ バナナ	クラッカー
15(日)		
16(月)	魚のコーンクリーム焼き ※切昆布の当座煮 青のりポテト オレンジ	フレンチトースト
17(火)	◎お好みちらし ☆からあげ 小松菜の和え物 いちご	ショートケーキ
18(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 ※めざし りんご	★ぼたもち
19(木)	ニラ豚 野菜の納豆和え トマトスープ バナナ (ロールパン)	マーマレードスコーン
20(金)	春分の日	
21(土)	鶏めし 味噌汁 オレンジ	せんべい
22(日)		
23(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	ココアもち
24(火)	レバーの甘辛煮 ほうれん草のナムル 粉吹き芋 オレンジ	塩昆布おにぎり
25(水)	八宝菜 ※ごぼうの金平 ※かえり りんご	豆腐ドーナツ
26(木)	魚のムニエルタルタルソース 温野菜サラダ トマト みかん	バナナマフィン
27(金)	白菜のシチュー 春雨の酢の物 ソーセージ炒め バナナ(キャロットパン)	ナポリタン
28(土)	肉うどん みかん	ウエハース
29(日)		
30(月)	鶏じゃが ※大豆入り煮昆布 ブロッコリー オレンジ	おつゆ麩の黒糖からめ
31(火)	けんちん煮 小松菜のごま和え さつまいもの粉吹き みかん	きなこ蒸しパン

<一口メモ> ◎おたのしみランチ ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー ☆印はリクエストメニュー
月曜日から金曜日の主食は米飯です。すみれ・ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり組はパンの日があります。

「一緒に食べると美味しいね」そんな声が聞こえる給食の時間。友だちの存在が苦手な食べ物に挑戦するきっかけになりました。この1年で食の幅も広がっています。今月はひまわり組のリクエストメニューを取り入れた献立です。あと1か月、思い出に残る時間になりますように。

今月の地産地消 みつば

みつばは、古くから愛されてきた日本原産の野菜。春を告げる野菜として愛されてきました。みずみずしいさわやかな香りが特徴です。



3月8日はみつばの日

6日(金)にひまわり組はおやつバイキングを行います。 14日(土)は卒園式です。