

令和元年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
7	火	ビーフカレー コールスローサラダ チーズ パイン缶	オレンジ風味フレンチトースト
8	水	筑前煮 野菜の味噌汁 トマト オレンジ	人参スコーン
9	木	魚の西京焼き 沢煮椀 切干大根の煮付け キウイ	グリーンピースおにぎり
10	金	 春の遠足 	チョコケーキ
11	土	和風スパゲティ 野菜スープ バナナ	焼き大福
13	月	凍り豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の味噌汁 アスパラソテー いちご	ツナマヨ蒸しパン
14	火	魚の南蛮漬け わかめの味噌汁 ミニトマト オレンジ	豆乳もち
15	水	 肉じゃが すまし汁 ひじきと野菜の和え物 バナナ 	ちんすこう
16	木	クロワッサン 玄米フレークチキン コーン入り豆乳スープ 変わり金平 キウイ	焼きビーフン
17	金	豚肉とキャベツのゴマ味噌炒め 春雨スープ 三色酢の物 オレンジ	ヨーグルトマフィン
18	土	チャーハン かき玉汁 バナナ	ほろほろクッキー
20	月	 魚の煮付け スナップエンドウとトマトのスープ 野菜炒め みかん缶	マカロニスナック
21	火	豆腐のふわふわ揚げ 切干大根の味噌汁 煮昆布 オレンジ	マドレーヌ 
22	水	炒り卵の中華あんかけ 筍の味噌汁 トマト キウイ	メルティーフレーク
23	木	魚のムニエル 南瓜の味噌汁 ひじきとチーズのサラダ メロン 	ポテトケーキ
24	金	丸パン レバー入りハンバーグ マカロニスープ 粉吹き南瓜 オレンジ	パセリおにぎり
25	土	ポテトサンド ラビゴットスープ バナナ	二層ムース
27	月	ポークビーンズ 玉葱の味噌汁 ごまじゃこサラダ キウイ	ソーダブレッド
28	火	魚のホイル蒸し 中華スープ 青菜のおひたし オレンジ	チョコジャムサンド
29	水	チキン南蛮タルタルソース添え きのこと汁 野菜のゆかり和え パイン	黄粉団子
30	木	凍り豆腐とチーズの卵焼き キャベツの味噌汁 刻み昆布とツナの金平 メロン	ゴマクッキー
31	金	魚のかば焼き風 カレースープ 野菜の納豆和え オレンジ	ウインナーロール



とっても大切！早寝早起きと朝ごはん



規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする事は、なによりも子どもの脳や、体の成長に重要です。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために欠かせません。早寝早起き朝ごはんは、脳と体を元気にする基本ですのでしっかり朝ごはんを食べましょう。



<朝におすすりレシピ> 春キャベツの味噌汁

材料 4人分

人参1/4本 春キャベツ葉3枚程度 しめじ1/4株 もやし1/2袋
だし汁600cc 味噌大さじ4

作り方

- ①人参をいちよう切りにし、キャベツは芯を取り2cm程度の角に切る。しめじは下の部分を取り除きほぐしておき、もやしは洗っておく。
- ②鍋にだし汁を入れ火にかけて、沸騰手前で人参をいれる。
- ③人参がやわらかくなったら、しめじ、もやし、キャベツを入れひと煮立ちさせる。
- ④火を止め、味噌を溶かし入れ味を整える。



☆野菜のおなかクイズ☆

20日から24日まで給食の展示コーナーにて、野菜のおなかの絵本に出てくる野菜を展示しており、給食も野菜を取り入れたメニューとなっています。なかなか野菜の切り口を見ることがないので、子どもと一緒に「野菜のおなかってどうなっているのかな」と給食を見ながら話してみてください。

