



# 食事だより



2025年 なかよしすみれ保育園

園庭の花々がきれいに咲き誇り、暖かな日ざしの中、新年度がスタートしました。今年も一年間、子どもたちにおいしい給食やおやつが提供できるよう給食室一同協力して頑張っていきますので今年度もよろしくお願ひ致します。

## なかよしすみれ保育園の給食

- ◎給食・おやつは手作りを基本としています。
- ◎味噌汁やすまし汁は昆布とかつお節で出汁をとっています。
- ◎肉や野菜などの食材・調味料は国産のものを使用し旬のものを取り入れ、安心安全な給食を提供しています。
- ◎年に4回(春夏秋冬)、和菓子の日を実施しています。
- ◎行事食や誕生会食は、おたのしみメニューを提供します。
- ◎毎月「カムカムメニュー」を提供しています。
- カットする大きさに配慮しつつ、噛み応えのある根菜類などの食材を使用して噛む力を育てます。

## 旬の食材:たけのこ



★たけのこおにぎり★

(9、23日おやつ献立)

～レシピ～ 大人1人分

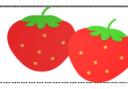
- 米 100g
- たけのこ 5g
- にんじん 20g
- 油揚げ 10g
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2

## 日本の郷土料理巡り



### 8・22日 飛鳥汁(奈良県)

飛鳥汁とは鶏肉と牛乳、それから具沢山の野菜が入ったみそ汁です。飛鳥時代に牛乳と鶏肉料理が伝わり、貴族の間で食べられていました。味噌と牛乳の組み合わせは意外ですが牛乳独特の臭みはなくなるので牛乳嫌いの方でも食べられる一品です。

##	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
午前	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	
昼食	 ごはん さばの照り焼き かぼちゃの煮物 菜の花のおかか和え まいだけのみそ汁	パン 春野菜のオープン焼き マカロニサラダ ほうれん草スープ	ごはん 鶏のねぎ塩焼き 中華風和え物 わかめのすまし汁	マーボー豆腐丼 和風スープ	チキンライス 具沢山のコンソープ	
午後	お茶・ヨーグルト・お菓子	お茶・肉みそおにぎり	牛乳・大学芋	牛乳・いちご蒸しパン	ほうじ茶・お菓子	
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	
午前	ほうじ茶・お菓子・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	
昼食	きのこスパゲッティ スイートポテトサラダ	ごはん 鮭のごまマヨ焼き 白菜とあけの煮物 きゅうりのゆかり和え 飛鳥汁(奈良県)	パン ブラウンシチュー ツナのさっぱりサラダ	ごはん 鶏のオーロラソース焼き 厚揚げのそぼろ煮 みつばのみそ汁	 カレーライス 人参と大根のサラダ	ツナピラフ 豆乳スープ
午後	牛乳・お好み焼き風トースト	牛乳・くだもの・お菓子	お茶・たけのこおにぎり	牛乳・黒糖きな粉ケーキ	牛乳・あんこパイ	ほうじ茶・お菓子
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
午前	ほうじ茶・お菓子・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	
昼食	味噌ラーメン 豆腐サラダ	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの煮物 菜の花のおかか和え まいだけのみそ汁	パン 春野菜のオープン焼き マカロニサラダ ほうれん草スープ	マーボー豆腐丼 和風スープ	さくらごはん 鶏のねぎ塩焼き 中華風和え物 くだもの わかめのすまし汁	チキンライス 具沢山のコンソープ
午後	牛乳・メロンパン風トースト	お茶・ヨーグルト・お菓子	お茶・肉みそおにぎり	牛乳・大学芋	牛乳・いちご蒸しパン	ほうじ茶・お菓子
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
午前	ほうじ茶・お菓子・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・牛乳・せんべい等	ほうじ茶・せんべい等	
昼食	きのこスパゲッティ スイートポテトサラダ	ごはん 鮭のごまマヨ焼き 白菜とあけの煮物 きゅうりのゆかり和え 飛鳥汁(奈良県)	パン バン・ジャム ブラウンシチュー ツナのさっぱりサラダ	ごはん 鶏のオーロラソース焼き 厚揚げのそぼろ煮 みつばのみそ汁	 カレーライス 人参と大根のサラダ	ごはん 鶏の味噌焼き 切り干し大根 ブロッコリー 豆腐のみそ汁
午後	牛乳・お好み焼き風トースト	牛乳・くだもの・お菓子	お茶・たけのこおにぎり	牛乳・黒糖きな粉ケーキ	牛乳・あんこパイ	ほうじ茶・お菓子
28(月)	29(火)	30(水)				
午前	ほうじ茶・お菓子・せんべい等	昭和の日				ほうじ茶・牛乳・せんべい等
午後	牛乳・カレートースト		お茶・わかめおにぎり			

※0歳児クラス～2歳児クラスは午前おやつとしてほうじ茶・牛乳・せんべい等を使用しています。

※ジャムは2～5歳児に提供しています。

※くだものは旬の物を提供しています。(りんご・みかん)

※はカムカム日です。