H29.6月

献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
※食品群分類表に、おやつの材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料 赤色（血液や肉をつくる）	材料 黄色（力や体温になる）	材料 緑色（体の調子を整える）	材料 調味料	2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
1	木	◆古代米御飯◎鶏の南蛮漬け★白和え●ワカメスープ	鶏肉、豆腐、わかめ、鶏がら（だし）	白米、黒米、片栗粉、ごま、砂糖	キャベツ、人参、こんにゃく、しめじ、玉葱	◆塩◎醤油、酢★味噌、みりん●薄口、塩	梅おにぎり	粉ふき芋
2	金	◆プルコギ丼◎酢の物	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ	七分つき米、ごま油、砂糖、ごま	もやし、人参、にら、干し椎茸、にんにく、きゅうり	◆醤油、みりん◎薄口、酢	スイートポテト	豆乳もち
3	土	◆きび御飯◎魚フライ★かみかみサラダ●味噌汁	魚、ちりめんじゃこ、わかめ、いりこ（だし）、豆腐、高野豆腐	白米、もちきび、米粉、オリーブ油、砂糖、ごま	ごぼう、人参、キャベツ、玉葱	◎ケチャップ、ソース、塩★薄口、酢●味噌	ラスク	お菓子
5	月	◆麦御飯◎魚のみそ焼き★信田和え●ポトフ	魚、ウインナー、あげ、鶏がら（だし）	白米、麦、コーン缶、黒ごま、じゃが芋、砂糖	キャベツ、人参、玉葱	◎味噌、みりん★薄口●薄口、塩	りんごケーキ	野菜スティック
6	火	◆雑穀米御飯◎豆腐ハンバーグ★春雨サラダ●きのこ汁	鶏挽肉、豆腐、いりこ（だし）	白米、黒米、赤米、春雨、もちきび、片栗粉、砂糖	玉葱、人参、きゅうり、えのき、しめじ、干し椎茸	◎醤油、みりん、酒、塩★薄口、酢●味噌	みかんゼリー	果物
7	水	◆古代米御飯◎魚のタンドリー★キャベツのフレンチサラダ●豆乳スープ	魚、ヨーグルト、大豆、金時豆、豆乳、鶏がら（だし）	白米、黒米、コーン缶、砂糖、油	キャベツ、水菜、りんご、玉葱、人参、にんにく	◆塩◎ケチャップ、塩。ソース★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	とうふ白玉	ふかし芋
8	木	◆きび御飯◎鶏の竜田揚げ★もやしのナムル●味噌汁	鶏肉、わかめ、あげ、いりこ（だし）、豆腐	白米、もちきび、ごま油、片栗粉	生姜、もやし、人参、玉葱	◎醤油、酒★薄口、酒●味噌	五目おにぎり	きな粉団子
9	金	◆ハヤシライス◎中華風サラダ★牛乳	豚肉、牛乳	七分つき米、ハヤシルウ、コーン缶、ごま油、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、きゅうり、水菜、レタス	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー（ごま）	粉ふき芋
10	土	◆焼きそば◎酢の物★ヨーグルト	豚肉、わかめ、ヨーグルト	焼きそば麺、砂糖、いちごジャム	人参、玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり	◆ソース◎酢、薄口	サクサククッキー	お菓子
12	月	◆麦御飯◎魚の塩焼き★切干大根の煮物●豚汁	魚、あげ、豚肉、いりこ（だし）、きざみ昆布	白米、麦、砂糖	切干大根、人参、干し椎茸、こんにゃく、白菜、ねぎ、ごぼう、玉葱、生姜	◎塩★醤油、みりん●味噌	なす味噌おやき	かぼちゃのおかか煮
13	火	◆七分御飯◎チリコンカーン風★海藻サラダ	鶏挽肉、大豆、金時豆、わかめ	七分つき米、砂糖、油	人参、玉葱、きゅうり、レタス、トマト缶	◎ケチャップ、ソース★薄口、酢、塩こしょう	タイピーエン	果物
14	水	◆雑穀米御飯◎鶏の照り焼き★うの花サラダ●味噌汁	鶏肉、おから、豆腐、いりこ（だし）	白米、黒米、赤米、砂糖、油、マヨネーズ	人参、水菜、玉葱、干し椎茸	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●味噌	さつま芋蒸しパン	豆乳もち
15	木	◆きび御飯◎じゃが芋のうま煮★梅肉和え	鶏肉、花かつお	白米、もちきび、じゃが芋、片栗粉、砂糖	人参、玉葱、きゅうり、大根、梅干し	◎醤油、みりん★酢	バナナケーキ	野菜スティック
16	金	◆古代米御飯◎魚の香味焼き★伴三絲●味噌汁	魚、ハム、わかめ、いりこ（だし）、高野豆腐、青のり	白米、黒米、油、砂糖、春雨	キャベツ、人参、もやし、玉葱	◆塩◎塩★酢、薄口●味噌	赤飯おにぎり	焼きポテト
17	土	◆チキンライス◎コールスローサラダ★ヨーグルト	鶏挽肉、ヨーグルト	七分つき米、コーン缶、いちごジャム、マヨネーズ	人参、玉葱、キャベツ	◆ケチャップ、コンソメ◎酢	ホットケーキ	お菓子
19	月	◆雑穀米御飯◎鮭のムニエル★野菜サラダ●かぼちゃポタージュ	魚、鶏ガラ（だし）、豆乳、	白米、黒米、赤米、油、砂糖、バター、米粉	きゅうり、レタス、人参、玉葱、かぼちゃ	◎塩★酢、薄口、塩こしょう●薄口、塩	アップルパイ	果物
20	火	◆きび御飯◎回鍋肉★なます●田作り	豚肉、刻み昆布、いりこ	白米、もちきび、砂糖、ごま油	キャベツ、玉葱、ねぎ、にんにく、生姜、切干大根、人参、かぼす	◎味噌、醤油、みりん、オイスターソース★薄口、酢●醤油、酒	人参ケーキ	ふかし芋
21	水	◆しらす御飯◎チキンカツ★うの花炒り●味噌汁	ちりめんじゃこ、花かつお、鶏肉、高野豆腐、おから、豆腐、いりこ（だし）	白米、米粉、砂糖	人参、こんにゃく、干し椎茸、ごぼう、ねぎ、玉葱、オクラ	◆薄口、塩◎ケチャップ、ソース、塩★薄口、みりん●味噌	米粉クッキー（プレーン）	豆乳もち
22	木	◆古代米御飯◎魚のきのこあんかけ★レモンサラダ●うどん汁	魚、わかめ、いりこ（だし）	白米、黒米、米粉、片栗粉、コーン缶、砂糖、油、うどん	なめこ、えのき、干し椎茸、レタス、キャベツ、きゅうり、人参、玉葱	◆塩◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	ふりかけおにぎり	野菜スティック
23	金	◆麦御飯◎鶏のマーマレード焼き★まめまめサラダ●味噌汁	鶏肉、大豆、金時豆、チーズ、いりこ（だし）	白米、麦、マーマレード、砂糖、オリーブ油	人参、レタス、もやし、干し椎茸、玉葱	◎醤油★酢、薄口●味噌	りんごゼリー	かぼちゃのおかか煮
24	土	◆うどん◎胡麻和え★ヨーグルト	鶏肉、ワカメ、ヨーグルト、花かつお	うどん、いちごジャム、ごま、砂糖	干し椎茸、人参、きゅうり	◆薄口、みりん◎薄口	米粉蒸しパン	お菓子
26	月	◆梅御飯◎魚の南部焼き★ポテトサラダ●ワカメスープ	花かつお、魚、ツナ缶、ウインナー、わかめ、いりこ（だし）、おから	白米、ごま、砂糖、油、じゃが芋、マヨネーズ	梅干し、きゅうり、玉葱、人参	◎酒。醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	冷やしぜんざい	野菜スティック
27	火	◆そぼろ御飯◎ひじきと蓮根のサラダ★果物	鶏挽肉、ひじき	七分つき米、砂糖、ごま油、ごま	こんにゃく、生姜、りんご、蓮根、水菜、人参	◆醤油、酒、みりん◎醤油、酢	肉うどん	果物
28	水	◆雑穀米御飯◎鶏のスタミナ焼き★干し大根の酢の物●すまし汁	鶏肉、刻み昆布、わかめ、いりこ（だし）	白米、黒米、赤米、砂糖、コーン缶	にんにく、切干大根、人参、きゅうり、玉葱	◎醤油、酒★酢、薄口●薄口、塩	大学芋	きな粉団子
29	木	◆古代米御飯◎ニラハンバーグ★もやしの梅おかか和え●味噌汁	鶏挽肉、おから、花かつお、あげ、いりこ（だし）	白米、黒米、片栗粉、砂糖	にら、もやし、人参、梅干し、キャベツ、玉葱	◆塩◎醤油、酒、みりん、塩★薄口●味噌	チキンライスおにぎり	ポテトもち
30	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎魚フライ★スパゲッティ●野菜サラダ◇きのこ汁○ジュース	ちりめんじゃこ、昆布、魚、高野豆腐、いりこ（だし）	白米、スパゲッティ、米粉、油、砂糖、コーン缶	レタス、きゅうり、玉葱、えのき、しめじ、干し椎茸	◆薄口、塩◎塩、ケチャップ、ソース★塩こしょう●薄口、酢◇薄口、塩	レーズン蒸しパン	ふかし芋

食育だより

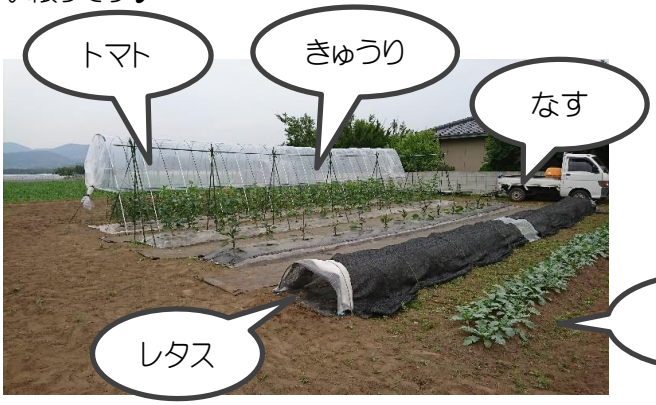
発行日　平成29年5月31日　ほくぶ幼稚園

管理栄養士　佐藤亜衣実

じめじめとした梅雨の季節がやってきました。この時季は気候の変化が激しく、いつも元気な子どもたちも活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりと体調を崩しがちです。しっかりと手洗い・うがいを心がけましょう。
また、規則正しい食生活をして元気な体を作っておくことも大切です！

幼稚園ファームの野菜が育ってきたよ！

「幼稚園ファーム」では、村山さんと学童さんでいろいろな作物を育てています。自分たちで野菜を育て、それを収穫して食べることで、より食べ物に興味を持ったり、自分たちで育てた野菜を収穫して大切に思う気持ちも育ち、苦手なものでも食べてみようという気持ちになると嬉しいですね。また、レタスは5月26日のサラダに使用し、とれたてのきゅうりはチューリップさんで食べました。このようにしてファームのお野菜は給食食材や食育の一環として使用します。収穫が待ち遠しい限りです♪



今月の豆知識

胡瓜

●利尿作用のある多量の水分とカリウム

きゅうりは95パーセントが水分でできており、体を冷やす作用があります。また、水分に加えてカリウムも多く含むので、ナトリウムの排出を助けてくれます。

●ぬか漬けで食べるとビタミンB1がアップ

きゅうりは生で食べると体を冷やしたり、むくみを解消したりします。また、ぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1、B2がしみこみ、たっぷり摂取することができます。

●青臭さは血液サラサラ成分
　冬は体を冷やすので要注意

青臭さのもとはピラジンという成分で、血液サラサラ効果があります。体を冷やす働きがある夏野菜なので、摂りすぎには注意です。

●保存方法

きゅうりはそれほど長持ちする野菜ではありません。特に低温に弱いので、冷えすぎている冷蔵庫に長く保存しておくと、表面にくぼみができてくるなど、早く傷んでしまいます。野菜室程度の温度がいいでしょう。また、水がついていると傷みやすいので水気は拭き取ったほうが尚いいです。さらに、きゅうりに限ったことではありませんが、畑になった状態、立てて保存するとより長持ちするようです。

レシピ

スイートポテト

★材料★

さつまいも　..... 200～300g

きび砂糖 大さじ1

バター 25g

生クリーム 30cc

①さつま芋は皮を剥き、適当な大きさにカットしてやわらかくなるまで茹でます。

②①はマッシャー等を使いマッシュし、砂糖、生クリーム、バターを加え、よく混ぜ合わせます。
（ミキサーにかけてもOKです）

③アルミカップに流し、オーブン190℃で15分焼きます。

できあがり♪