

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、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	土	◆ドライカレー◎マカロニ サラダ★ヨーグルト	鶏挽肉、ヨーグルト	七分つき米、カレール ウ、マカロニ、マヨ ネーズ、いちごジャム	人参、玉葱、きゅうり	◆ケチャップ、醤油	ラスク	お菓子 牛乳
3	月	◆きび御飯◎ちくわの磯辺 揚げ★ひじき煮●味噌汁	ちくわ、青のり、ひじ き、あげ、いりこ(だ し)	白米、もちきび、小麦 粉、砂糖、さつま芋	人参、こんにゃく、干し 椎茸、玉葱	★醤油、みりん●味 噌	焼きそば	豆乳もち 牛乳
4	火	◆麦御飯◎鶏のごま照り焼 き★ポテトサラダ●きのこ 汁	鶏肉、おから、いりこ (だし)	白米、麦、じゃが芋、砂 糖、油、マヨネーズ	玉葱、きゅうり、人参、 えのき、しめじ、干し椎 茸	◆醤油、みりん★酢、 薄口、塩こしょう●味 噌	とうふ白玉	野菜スティック 牛乳
5	水	◆古代米御飯◎豆腐ハン バーグ★伴三絲●ワカメ スープ	鶏挽肉、豆腐、ハム、 鶏ガラ(だし)、わかめ	白米、黒米、片栗粉、 砂糖、春雨	えのき、玉葱、キャベ ツ、人参	◆塩◎醤油、みりん、 酒、塩★薄口、酢●薄 口、塩	みかんゼリー	かぼちゃ 牛乳
6	木	◆七分御飯◎チリコンカー ン風★もやしのおかか和え ●牛乳	鶏挽肉、大豆、金時 豆、牛乳、花かつお	七分つき米、砂糖	人参、玉葱、きゅうり、 もやし、トマト缶、にん にく	◎ケチャップ、ソース ★薄口	かぼちゃケーキ	果物 牛乳
7	金	◆雑穀米御飯◎魚のみそ 焼き★中華サラダ●そうめ ん汁	魚、あげ、いりこ(だ し)	白米、黒米、赤米、 コーン缶、そうめん、 ごま油、砂糖	水菜、人参、きゅうり、 レタス、玉葱	◎味噌、みりん★醬 油、酢●薄口、塩	のりおにぎり	焼きポテト 牛乳
8	土	◆ミートソーススパゲッティ ◎野菜サラダ★ヨーグルト	鶏挽肉、ヨーグルト	スパゲッティ、コーン 缶、いちごジャム、砂 糖、オリーブ油	しめじ、玉葱、レタス、 きゅうり	◆醤油、コンソメ、塩 ◎薄口、酢	ホットケーキ	お菓子 牛乳
10	月	◆古代米御飯◎インディ アンフィッシュ★うの花サラ ダ●味噌汁	魚、おから、豆腐、わか め、いりこ(だし)	白米、黒米、片栗粉、 砂糖、米粉、マヨネー ズ、油	人参、玉葱、きゅうり、 トマト缶	◆塩◎ケチャップ、カ レー粉、ソース★薄口、 酢、塩こしょう●味噌	バイクドじゃが	きな粉団子 牛乳
11	火	◆そぼろ御飯◎キャベツの 浅漬け★うどん汁	鶏挽肉、塩こんぶ、あ げ、いりこ(だし)	七分つき米、うどん、 砂糖、ごま油	こんにゃく、生姜、キャ ベツ、人参、玉葱	◆醤油、みりん、酒◎ 薄口★薄口、塩	米粉クッキー (ごま)	ふかし芋 牛乳
12	水	◆麦御飯◎鶏の香味焼き★ ひじきの酢の物●味噌汁	鶏肉、青のり、高野豆 腐、ひじき、豆腐、いり こ(だし)	白米、麦、コーン缶、 油、砂糖	玉葱、干し椎茸、きゅ うり、トマト	◎塩★薄口、酢●味 噌	じゃこおにぎり	豆乳もち 牛乳
13	木	◆梅御飯◎すりみ揚げ★白 和え●ワカメスープ	花かつお、すり身、豆 腐、わかめ、ウイン ナー、鶏ガラ(だし)	白米、ごま、砂糖	玉葱、ニラ、きくらげ、 ごぼう、キャベツ、人 参、こんにゃく、梅干し	★味噌、みりん●薄 口、塩	きな粉蒸しパン	野菜スティック 牛乳
14	金	◆チキンカレー◎海藻サラ ダ★すいか	鶏肉、わかめ	白米、赤米、黒米、じゃ が芋、カレールウ、砂 糖、油	玉葱、人参、にんにく、 レタス、きゅうり	◆ケチャップ、醤油◎ 酢、薄口、塩こしょう	かぼちゃプリン	果物 牛乳
15	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、いちご ジャム、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、 もやし、きゅうり	◆ソース◎薄口、酢	サクサククッキー	お菓子 牛乳
18	火	◆古代米御飯◎魚の塩焼き ★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)	白米、黒米、ごま、オ リーブ油、砂糖	えのき、玉葱、キャベ ツ、人参、ごぼう	◆塩◎塩★薄口、酢 ●味噌	米粉クッキー (黒糖)	かぼちゃ 牛乳
19	水	《お誕生日メニュー》◆夕焼け ご飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタ ン●野菜サラダ◇きのこ汁 ◎ジュース	ツナ、ひじき、鶏肉、い りこ(だし)	白米、コーン缶、砂 糖、油、片栗粉、スパ ゲッティ	にんにく、人参、レタ ス、きゅうり、玉葱、え のき、しめじ、干し椎茸	◆薄口、塩◎醤油、酒 ★ケチャップ●薄口、 酢◇薄口、塩	りんごゼリー	粉ふき芋 牛乳
20	木	《教育時間終了、午前保育・2号3号の み給食》◆きび御飯◎マー ポー豆腐★もやしのナムル ●田作り	豆腐、鶏挽肉、わか め、いりこ	白米、もちきび、砂 糖、片栗粉、ごま油	生姜、にんにく、干し 椎茸、ニラ、もやし、人 参	◎味噌、醤油、みり ん、オイスターソース ★薄口、酒●醤油、酒	米粉シフォン	きな粉団子 牛乳
21	金	◆雑穀米御飯◎豚の生姜 焼き★ひじきサラダ	豚肉、ひじき、大豆、金 時豆	白米、赤米、黒米、ご ま、砂糖、ごま油	もやし、生姜、玉葱、水 菜、人参	◎醤油、みりん、★ 酢、醤油	梅おにぎり	ふかし芋 牛乳
22	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、マヨネーズ、いち ごジャム	人参、キャベツ、玉葱	◆ケチャップ、コンソ メ◎酢	さつま芋 蒸しパン	お菓子 牛乳
24	月	◆麦御飯◎ししゃもフライ ★春雨サラダ●味噌汁	ししゃも、豆腐、いりこ (だし)	白米、麦、ごま、コー ン缶、砂糖、米粉、春 雨	人参、水菜、玉葱、な す	★薄口、酢●味噌	米粉クッキー (人参)	焼きポテト 牛乳
25	火	◆雑穀米御飯◎鶏じゃが★ 酢の物	鶏肉、わかめ、ちりめ んじゃこ	白米、黒米、赤米、じゃ が芋、砂糖	きゅうり、人参、玉葱、 こんにゃく、干し椎茸	◎醤油、みりん、★ 酢、薄口	ココアケーキ	野菜スティック 牛乳
26	水	◆古代米御飯◎れんこん ハンバーグ★信田和え● 味噌汁	鶏挽肉、おから、あげ、 わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、片栗粉、 砂糖、ごま、コーン 缶、じゃが芋	玉葱、れんこん、キャ ベツ	◆塩◎醤油、みりん、 酒、塩★薄口●味噌	冷やしぜんざい	かぼちゃ 牛乳
27	木	◆きび御飯◎鶏のマーマ レード焼き★うの花炒り● きのこ汁	鶏肉、おから、あげ、い りこ(だし)	白米、もちきび、マー マレード、砂糖	人参、こんにゃく、ね ぎ、干し椎茸、えのき、 しめじ、玉葱	◎醤油★薄口、みり ん●薄口、塩	ふりかけおにぎり	果物 牛乳
28	金	◆ブルゴギ丼◎大根サラ ダ★ワカメスープ	豚肉、ちりめんじゃ こ、花かつお、鶏ガラ (だし)、わかめ	七分つき米、砂糖、ご ま油、ごま	もやし、人参、玉葱、大 根、水菜、にんにく、干 し椎茸、にら	◆醤油、みりん★酢 ●薄口、塩	スイートポテト	豆乳もち 牛乳
29	土	◆うどん◎きゅうりの胡麻 和え★ヨーグルト	鶏肉、わかめ、花かつ お(だし)、ヨーグルト	うどん麺、砂糖、ご ま、いちごジャム	干し椎茸、きゅうり、人 参	◆薄口、みりん◎薄 口	ラスク	お菓子 牛乳
31	月	◆きび御飯◎魚の竜田揚 げ★梅肉和え●味噌汁	魚、ちりめんじゃこ、 花かつお、あげ、いり こ(だし)	白米、もちきび、片栗 粉、砂糖	かぼちゃ、玉葱、生姜、 きゅうり、大根	◎醤油、酒★酢●味 噌	バナナケーキ	きな粉団子 牛乳

まだまだ雨の多い日が続きますね。汗をかきながら元気いっぱい遊んでいる子供たちを見守るなか、熱中症や食中毒が気になります。こまめに水分補給を行い、手洗い・うがいを徹底しましょう。

幼稚園ファームの野菜が給食として活躍しています！

前回紹介させて頂いた「幼稚園ファーム」ですが、順調に収穫が進んでいます。ファームで穫れたきゅうりは6月3日の給食試食会で提供された「かみかみサラダ」や、普段の献立のサラダや和え物に、かぼちゃは6月19日のかぼちゃのポタージュに、夏大根は和え物や、大根おろしにしてみぞれ汁として実際に使用しました。その他にも、トマトは付け合わせやサラダに、茄子はお汁の具として提供されています。たくさんの収穫がある中、子ども達も「幼稚園で育った野菜」ということもあり、苦手な野菜も頑張って食べてくれます。この幼稚園ファームをきっかけに、さまざまな旬の野菜を「おいしい」と感じながら食べてもらえると嬉しいですね。



2017. 06. 19. Mon



2017. 06. 03. Sat



今月の豆知識



●お通じがよくなる

ごぼうにたっぷりある食物繊維は、腸を刺激して便の排泄を助けます。便秘が解消することによって肌荒れも改善されるという嬉しい効果も！

●むくみを防ぐ

ごぼうは食べると利尿作用があり、体に溜まった余分な水分を尿として外に出してくれます。

●コレステロールを下げる

ごぼうのアクである「サポニン」というポリフェノールが悪玉コレステロールを分解します。その他にもからだを内側から温めてくれたり、がんの予防にも効果を発揮します。

●ダイエット効果

ごぼうはかなり低カロリーなので、ダイエットにも最適です。糖の吸収を抑えて、血糖値を上がりにくくする効果があります。



かみかみサラダ

★材料★

- ・ ごぼう 1 本
- ・ にんじん 1/2 本
- ・ きゃべつ 1/4 枚
- ・ ちりめんじゃこ 50g
- ・ 白ごま 大さじ2
- ・ オリーブオイル 大さじ2
- ・ うすくちしょうゆ 大さじ2
- ・ 酢 大さじ3
- ・ 砂糖 小さじ1



- ①野菜は千切りにし、ごぼうはさっと茹でます。
にんじん、きゃべつは塩もみします。
- ②ちりめんじゃこはフライパンで軽く炒めます。
- ③白ごま、調味料を混ぜ合わせます。
- ④にんじん、きゃべつは絞って水気をきります。
- ⑤すべての材料と③を混ぜ合わせます。

できあがり♪