

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	火	《全体給食スタート》◆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、いりこ(だし)	白米、黒米、米粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油	玉葱、椎茸、人参、水菜	◆塩◎カレー粉、ケチャップ、ソース★薄口、酢、塩こしょう●味噌	のりおにぎり	野菜スティック
2	水	◆炒り玄米御飯◎鶏の香味焼き★なます●すまし汁	鶏肉、高野豆腐、青のり、塩昆布、いりこ(だし)	白米、玄米、油、砂糖、じゃが芋	大根、人参、キャベツ、玉葱	◎塩★薄口、酢●薄口、塩	とうふ白玉	果物
7	月	◆ゆかり御飯◎魚の西京焼き★かぼちゃサラダ●すまし汁	魚、いりこ(だし)	白米、砂糖、マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり、玉葱、小松菜、しめじ	◆ゆかり◎味噌、みりん、醤油、酒★塩こしょう●薄口、塩	ココア蒸しパン	ふかし芋
8	火	◆赤米御飯◎ポトフ★酢の物	豚肉、鶏ガラ(だし)、わかめ、ちりめんじゃこ	白米、赤米、じゃが芋、砂糖	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり	◎薄口、塩★薄口、酢	佃煮おにぎり	マカロニきな粉
9	水	◆麦御飯◎鶏の南蛮漬け★切干大根の煮物●かきたま汁	鶏肉、あげ、卵、いりこ(だし)	白米、麦、片栗粉、砂糖	トマト、玉葱、人参、切干大根、こんにゃく、椎茸	◎酢、醤油★味噌、みりん●薄口、塩	みかんゼリー	かぼちゃ
10	木	◆きび御飯◎いわしバーグ★伴三絲●味噌汁	いわしすり身、豆腐、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちぎび、片栗粉、砂糖、春雨	玉葱、キャベツ、人参、もやし、えのき	◎醤油、みりん、酒、塩★薄口、酢●味噌	焼きそば	粉ふき芋
11	金	◆七分御飯◎チリコンカーン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	七分つき米、コーン、ごま油、砂糖	玉葱、人参、にんにく、トマト缶、水菜、レタス、きゅうり	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	抹茶ケーキ	野菜スティック
12	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、マカロニ、マヨネーズ、いちごジャム、カレールウ	きゅうり、人参、玉葱	◎ケチャップ、醤油	ラスク	お菓子
14	月	◆麦御飯◎魚の塩焼き★かみかみサラダ●味噌汁	魚、ちりめんじゃこ、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、ごま、オリーブ油、砂糖	ごぼう、人参、キャベツ、玉葱、かぼちゃ	◎塩★薄口、酢●味噌	黒糖蒸しパン	果物
15	火	◆雑穀米御飯◎じゃが芋のうま煮★ひじきの酢の物	鶏肉、ひじき	白米、黒米、赤米、じゃが芋、片栗粉、コーン、砂糖	人参、玉葱、水菜、トマト	◎醤油、みりん★酢、薄口	ふりかけおにぎり	ふかし芋
16	水	◆古代米御飯◎魚のタンダー★ももたろうサラダ●すまし汁	魚、ヨーグルト、豆腐、いりこ(だし)	白米、黒米、もちぎび、春雨、砂糖	にんにく、人参、小松菜、玉葱、蓮根	◆塩◎ソース、ケチャップ、塩こしょう、カレー粉★薄口、酢●薄口、塩	米粉クッキー(きな粉)	かぼちゃ
17	木	◆そぼろ御飯◎もやしの胡麻和え★味噌汁	鶏挽肉、いりこ(だし)	七分つき米、砂糖、ごま	こんにゃく、生姜、もやし、きゅうり、人参、玉葱、大根、しめじ	◆醤油、みりん、酒◎薄口★味噌	大学芋	焼きポテト
18	金	◆きび御飯◎鶏のグラタン★ブロッコリー●味噌汁	鶏肉、牛乳、チーズ、いりこ(だし)	白米、もちぎび、バター、小麦粉、じゃが芋	ブロッコリー、玉葱、人参	◎塩こしょう★塩●味噌	水ようかん	マカロニきな粉
19	土	◆ミートソーススパゲッティ◎野菜スープ★ヨーグルト	鶏挽肉、ヨーグルト	スパゲッティ、じゃが芋、いちごジャム	人参、玉葱、トマト缶、レタス、しめじ	◆ケチャップ、コンソメ、塩◎薄口、塩	サクサククッキー	お菓子
21	月	◆炒り玄米御飯◎魚のプロパンス風★じゃが芋のおかが煮	魚、花かつお	白米、玄米、片栗粉、油、砂糖、じゃが芋	トマト、ナス、きゅうり、パセリ、レモン	◎塩、酢★醤油、みりん	うどん汁	野菜スティック
22	火	◆きのこハヤシ◎海藻サラダ★牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	七分つき米、ハヤシルウ、油、砂糖	トマト缶、人参、玉葱、マッシュルーム、えのき、しめじ、きゅうり、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)	果物
23	水	◆麦御飯◎鶏の生姜焼き★白和え●ワカメスープ	鶏肉、豆腐、わかめ、鶏ガラ(だし)	白米、麦、ごま、砂糖、コーン	生姜、キャベツ、人参、こんにゃく、玉葱	◎みりん、醤油★味噌	梅おにぎり	かぼちゃ
24	木	《年長遠足・給食試食会》◆古代米御飯◎チキンカツ★チョレギサラダ●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、米粉、ごま油、ごま、砂糖	きゅうり、水菜、人参、レタス、玉葱、さつま芋	◆塩◎塩、ケチャップ、ソース★醤油、酢●味噌	バナナケーキ	マカロニきな粉
25	金	◆きび御飯◎魚のゴマ味噌焼き★干し大根の酢の物●すまし汁	魚、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちぎび、砂糖、ごま	切り干し大根、人参、小松菜、玉葱	◎味噌、みりん★薄口、酢●薄口、塩	ミルクもち	粉ふき芋
26	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、マヨネーズ、いちごジャム	人参、玉葱、キャベツ	◆コンソメ、ケチャップ、醤油◎酢	ホットケーキ	お菓子
28	月	◆古代米御飯◎シチュー★キャベツのおかが和え	豚肉、牛乳、鶏ガラ(だし)、花かつお	白米、黒米、じゃが芋、砂糖、米粉	人参、玉葱、キャベツ	◆塩◎薄口、塩★薄口	米粉クッキー(かぼちゃ)	ふかし芋
29	火	◆麦御飯◎魚の梅肉焼き★厚揚げのサラダ●味噌汁	魚、花かつお、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま油、ごま	トマト、きゅうり、玉葱、人参、もやし、梅干し	◎醤油、みりん★酢、薄口●味噌	ナポリタン	野菜スティック
30	水	◆きび御飯◎マーボー豆腐★もやしのナムル●田作り	鶏挽肉、豆腐、わかめ、いりこ	白米、もちぎび、砂糖、片栗粉、ごま油	もやし、人参、生姜、にんにく、椎茸、にら	◎味噌、醤油、みりん、オイスターソース★薄口●醤油、酒	チーズ饅頭	果物
31	木	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタン●野菜サラダ◇きのこ汁◎ジュース	鶏肉、ツナ、昆布、いりこ(だし)	白米、片栗粉、砂糖、油、スパゲッティ、コーン、ジュース	にんにく、人参、レタス、きゅうり、玉葱、えのき、しめじ、椎茸	◆薄口、塩◎醤油、酒★ケチャップ●薄口、塩こしょう、酢◇味噌	さつま芋蒸しパン	かぼちゃ

すがすがしい季節になりました。入園・進級してから1ヶ月。新しい生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。今月の献立は、子どもの食べやすいものを中心に、旬の食材を加えました。年間を通し たくさんの旬の食材や地域の郷土食にふれ、慣れ親しんでほしいと思います。

みそしるのひみつ

良いだしと味噌が決め手

味噌汁には煮干しだしがよく合います。煮干しのうま味成分はイノシン酸とアミノ酸です。30分水につけ、沸騰して2~3分位加熱するとおいしいだしがとれます。

味噌は最後に煮立えない

味噌汁は、味噌そのものの味と味噌のつぶによって味が決まります。味噌汁を煮立てたり、煮返したりすると、味噌のつぶが熱によってくっつきあい、大きなつぶとなります。その時味噌汁のうま味成分も一緒にとりこんでしまうので、味が悪くなると同時につぶが大きくなったぶん、口あたりがざらっぽくなり、香りも逃げてしまいます。そこで、最後に味噌を入れたら、沸騰する直前に火を止めます。

みそを煮立ると・・・

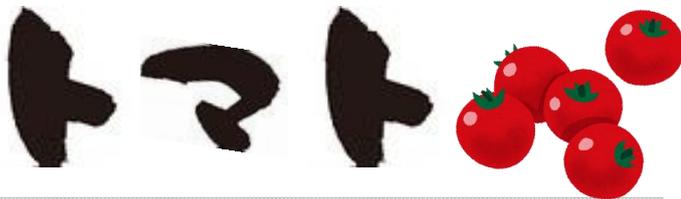
香りがにげる

沸騰直前にとめる

ざらつく

うま味もへる

今月の豆知識



日本で常食されるようになったのは明治時代。栽培方法や品種によってトマト一個で1日に必要なビタミンCの約半分がとれます。

●火を通して損失しにくいビタミンC

トマトソースやトマト煮込みは煮汁ごと料理に用いるため、損失がほとんどありません(パスタ、煮込みハンバーグ、トマト缶等)。またトマトに含まれるクエン酸は、肉のうま味を引き出します。玉葱と組み合わせれば血栓防止効果もアップします。

●強力な抗酸化作用を発揮するトマトの色素リコピン

リコピンにはβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍という強力な抗酸化作用があるとされています。これらの抗酸化ビタミンは血液を健康にして動脈硬化やがん、老化防止に役立ちます。

☆生のトマトと缶詰のトマト 栄養価はどちらが高い？

水煮缶やジュース、ケチャップなどのさまざまなトマト加工品は、完熟状態で収穫後すぐ加工されるので、栄養価は生のものとほとんど変わりません。ただし塩分には要注意です。



夕焼けごはん

★材料★

お米 3合

〈A〉人参 1/2本
昆布 1枚
うすくち醤油 大さじ2
塩 ひとつまみ

ちりめんじゃこ 20g



- ① 炊飯器にといだお米と水を入れます。
- ② 人参はすりおろします。
- ③ Aをすべて炊飯器に入れ、炊飯します。
- ④ ちりめんじゃこはフライパンで軽く炒めます。
- ⑤ 炊き上がったら、④を入れ、混ぜ込みます。

出来上がり♪