

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	金	◆雑穀米御飯◎豚の生姜焼き★ひじきの酢の物	豚肉、ひじき	白米、黒米、赤米、砂糖、コーン	生姜、もやし、人参、水菜、玉葱	◎醤油、みりん★薄口、酢	佃煮おにぎり	粉ふき芋牛乳
2	土	《未満児 給食試食会》◆きび御飯◎インディアンフィッシュ★うの花サラダ●味噌汁	魚、おから、厚揚げ、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちぎび、米粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油	トマト缶、人参、玉葱、きゅうり	◎ケチャップ、ソース、カレー粉★酢、薄口、塩こしょう●味噌	ラスク	お菓子牛乳
4	月	◆古代米御飯◎魚の香味焼き★なます●味噌汁	魚、高野豆腐、青のり、昆布、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、油、砂糖、さつま芋	大根、人参、玉葱、かぼす	◆塩◎塩★薄口、酢●味噌	マカロニきな粉	野菜スティック牛乳
5	火	◆麦御飯◎タンドリーチキン★ブロッコリー●すまし汁	鶏肉、ヨーグルト、いりこ(だし)	白米、麦	ブロッコリー、にんにく、玉葱、人参、しめじ、葱	◎ケチャップ、ソース、カレー粉、塩こしょう★塩●薄口、塩	りんごゼリー	果物牛乳
6	水	◆きび御飯◎肉じゃが★酢の物	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ	白米、もちぎび、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、こんにゃく、椎茸、きゅうり	◎醤油、みりん★薄口、酢	ココアケーキ	かぼちゃ牛乳
7	木	◆ゆかり御飯◎魚の甘酢あんかけ★もやしのおかか和え●味噌汁	魚、花かつお、あげ、豆腐、いりこ(だし)	白米、砂糖、片栗粉	玉葱、もやし、人参、小松菜	◆ゆかり◎醤油、酢★薄口●味噌	のりおにぎり	ふかし芋牛乳
8	金	◆七分御飯◎チリコンカーン風★中華風サラダ●牛乳	鶏挽肉、大豆、金時豆、牛乳	七分つき米、砂糖、ごま油、コーン	水菜、大根、レタス、人参、玉葱、にんにく、トマト缶	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	米粉クッキー(黒糖)	マカロニきな粉牛乳
9	土	◆うどん◎酢の物★ヨーグルト	鶏肉、わかめ、あげ、花かつお(だし)、ヨーグルト	うどん、砂糖、ジャム	椎茸、きゅうり	◆薄口、みりん、塩◎薄口、酢	ホットケーキ	お菓子牛乳
11	月	◆赤米御飯◎魚の塩焼き★さつま芋サラダ●味噌汁	魚、いりこ(だし)	白米、赤米、さつま芋、マヨネーズ、砂糖	玉葱、人参、ほうれん草	◎塩★塩こしょう●味噌	冷やしうどん	焼きポテト牛乳
12	火	◆きび御飯◎マーボー豆腐★きゃべつの胡麻和え●田作り	鶏挽肉、豆腐、いりこ	白米、もちぎび、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	椎茸、にら、キャベツ、人参、生姜、にんにく	◎味噌、醤油、みりん、オイスターソース★薄口◎醤油、酒	抹茶蒸しパン	野菜スティック牛乳
13	水	◆古代米御飯◎れんこんハンバーグ★干し大根の酢の物●味噌汁	鶏挽肉、おから、のり、いりこ(だし)	白米、黒米、コーン、砂糖、片栗粉	蓮根、玉葱、水菜、人参、えのき	◆塩◎醤油、みりん、酒、塩★薄口、酢●味噌	スイートポテト	果物牛乳
14	木	◆雑穀米御飯◎すりみ揚げ★伴三糸●すまし汁	いわしすり身、ハム、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、春雨、砂糖	かぼちゃ、玉葱、人参、ごぼう、キャベツ	★薄口、酢●薄口、塩	水ようかん	豆乳もち牛乳
15	金	◆チキンカレー◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	白米、玄米、カレールウ、じゃが芋、砂糖、油	玉葱、人参、レタス、きゅうり	◆ケチャップ、醤油◎薄口、塩こしょう、酢	ふりかけおにぎり	ふかし芋牛乳
16	土	◆焼きそば◎きゅうりの胡麻和え★ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、砂糖、ごま	きゅうり、もやし、きゃべつ、人参、玉葱	◆ソース◎薄口	サクサククッキー	お菓子牛乳
18	月	◆麦御飯◎魚のマーレード焼き★かみかみサラダ●なめこ汁	魚、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)	白米、麦、マーレード、砂糖、オリーブ油、ごま	ごぼう、人参、キャベツ、なめこ、葱、玉葱	◎醤油★薄口、酢●味噌	レーズン蒸しパン	かぼちゃ牛乳
19	火	◆きび御飯◎棒棒鶏★すまし汁	鶏肉、いりこ(だし)	白米、もちぎび、砂糖、ごま、ごま油、じゃが芋	椎茸、玉葱、人参、もやし、きゅうり、トマト	◎酢、醤油★薄口、塩	おかかおにぎり	マカロニきな粉牛乳
20	水	◆そぼろ御飯◎きゃべつの昆布和え★かきたま汁	鶏挽肉、卵、昆布、いりこ(だし)	七分つき米、砂糖	こんにゃく、青じそ、生姜、キャベツ、人参、玉葱	◆醤油、みりん、酒★味噌	米粉クッキー(プレーン)	野菜スティック牛乳
21	木	◆雑穀米御飯◎魚の西京焼き★ポテトサラダ●すまし汁	魚、おから、厚揚げ、いりこ(だし)、わかめ	白米、赤米、黒米、砂糖、油、じゃが芋、マヨネーズ	玉葱、人参、きゅうり	◎味噌、醤油、みりん、酒★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	冷やしぜんざい	果物牛乳
22	金	《夜の幼稚園》◆古代米御飯◎鶏の竜田揚げ★梅肉和え●味噌汁	鶏肉、花かつお、いりこ(だし)	白米、黒米、片栗粉、砂糖、そうめん	玉葱、人参、大根、水菜、梅干し、生姜	◆塩◎醤油、酒★酢●味噌	キッシュ風	豆乳もち牛乳
23	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、カレールウ、マヨネーズ、ジャム	人参、玉葱、きゅうり	◆ケチャップ、醤油◎塩こしょう	ラスク	お菓子牛乳
25	月	◆七分御飯◎魚のムニエル★ひじき煮●味噌汁	魚、ひじき、ベーコン、いりこ(だし)	七分つき米、米粉、油、砂糖、コーン	玉葱、人参、こんにゃく、椎茸、パセリ	◎塩★醤油、みりん●味噌	焼きいも	野菜スティック牛乳
26	火	◆雑穀米御飯◎シチュー★信田和え	鶏肉、牛乳、鶏ガラ(だし)、あげ	白米、黒米、赤米、米粉、砂糖、コーン、ごま	玉葱、かぼちゃ、人参、キャベツ	◎薄口、塩★薄口	米粉クッキー(バナナ)	粉ふき芋牛乳
27	水	◆麦御飯◎鶏のみそ焼き★うの花サラダ●すまし汁	鶏肉、おから、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま、マヨネーズ、油	玉葱、人参、水菜	◎味噌、みりん★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	梅おにぎり	果物牛乳
28	木	◆古代米御飯◎豚肉ともやしの炒め物★粉ふき芋	豚肉	白米、黒米、じゃが芋、砂糖、ごま油	人参、玉葱、もやし、椎茸、生姜、キャベツ	◆塩◎オイスターソース、薄口、酒★塩	ミルクもち	かぼちゃ牛乳
29	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎魚フライ★ナポリタン●野菜サラダ◇わかめスープ◇ジュース	魚、高野豆腐、鶏ガラ(だし)、ちりめんじゃこ、わかめ	白米、スパゲッティ、コーン、砂糖、油、ジュース、米粉	レタス、きゅうり、玉葱、えのき、人参	◆薄口、塩◎塩、ケチャップ、ソース★ケチャップ●薄口、酢◇薄口、塩	りんごケーキ	ふかし芋牛乳
30	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、ジャム	レタス、しめじ、トマト缶、人参、玉葱	◆ケチャップ、塩、コンソメ◎薄口、塩	サクサククッキー	お菓子牛乳

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！

料理の名コンビ★

料理にはだいたい決まった組み合わせがあります。長い間の食文化の歴史から生まれた生活の知恵です。これらの組み合わせによって色や香り・味を良くしたり、栄養バランスの向上を図ることができます。

大豆+こんぶ



大豆のサポニンという毒を、こんぶのアルギン酸が抑えてくれます。

さしみ+つま



さしみに少ないビタミンやミネラルをつまみで補います。色合いも良くなり、魚の消化にも効果的です。

スープ+浮き実



単調な味わいのスープに、香りと色と歯ごたえを加えます。

ステーキ+フライドポテト+人参の甘煮



炭水化物(ポテト)・ビタミン(人参)・たんぱく質(肉)と5大栄養素のうちの3つが揃う上に、色どりを良くします。

今月の豆知識



整腸作用や免疫力アップに効果的な乳酸菌が豊富

●牛乳より消化が良く、成長作用を促してくれる

牛乳のもつ成分をそのまま含んでいる上に、乳酸菌がたんぱく質や脂質を分解してくれるため、消化吸収に優れています。また、乳酸菌は腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腐敗菌の増加を抑える働きもあります。

●オリゴ糖と組み合わせれば腸内のビフィズス菌が増加

免疫機能を高め、コレステロールの増加を抑制してくれるビフィズス菌は、プレーンタイプを毎日食べるのが理想。オリゴ糖甘味料を使えば、腸内のビフィズス菌をさらに増やせます。空腹時は乳酸菌が胃酸に負けるので食後がおすすめ。

●抗がん作用などの新たな働き

ヨーグルトの中に含まれる乳酸菌には、血圧上昇抑制やコレステロール値を下げる働きがあります。また最近では、ヨーグルトが抗がん作用のある物質 インターフェロンの体内産生を促進することが発見されるなど、免疫機能に大変有効なことがわかっています。

キムチにはヨーグルトと同じ乳酸菌パワーがいっぱい！

キムチもヨーグルトと同じ乳酸発酵食品です。こちらも免疫力を強化する効果に加えて、肥満改善や抗酸化作用などの効果が確認されています。



中華風サラダ(ドレッシング)

★材料★ 100cc程度

好きな野菜 適量

こいくちしょうゆ 60cc

酢 30cc

砂糖 大さじ1と1/2

ごま油..... 大さじ2



①調味料を全て混ぜ合わせます。

②サラダボウルにお好きな野菜を盛りつけます。

ドレッシングをかけて出来上がり♪