

# 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。

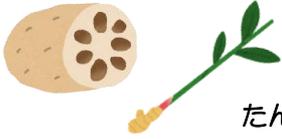
日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
2	月	◆古代米御飯◎インディアンフィッシュ★ももたらうサラダ●味噌汁	魚、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、春雨、もちぎび、砂糖、片栗粉、米粉	人参、きゅうり、椎茸、玉葱、トマト缶	◆塩◎ケチャップ、ソース★薄口、酢●味噌	黒糖蒸しパン	野菜スティック
3	火	◆雑穀米御飯◎鶏の生姜焼き★白和え●すまし汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、砂糖、ごま	生姜、人参、こんにゃく、白菜、玉葱、しめじ	◎醤油、みりん★味噌、みりん、●薄口、塩	マカロニきな粉	果物
4	水	◆さび御飯◎ポトフ★酢の物●田作り	豚肉、鶏ガラ(だし)、ワカメ、いりこ	白米、もちぎび、じゃが芋、砂糖	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり	◎薄口、塩★薄口、酢●醤油、酒	米粉クッキー(ココア)	蒸しかぼちゃ
5	木	◆赤米御飯◎チキンカツ★もやしの胡麻和え●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、米粉、ごま、さつま芋、砂糖	もやし、小松菜、人参、玉葱	◎塩、ソース★薄口●味噌	みかんゼリー	豆乳もち
6	金	《七タメニュー》◆麦御飯◎魚の塩焼き★ひじきサラダ●そうめん汁	魚、ひじき、金時豆、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、そうめん、ごま、コーン、ごま油	オクラ、人参、蓮根	◎塩★醤油●薄口、塩	佃煮おにぎり	焼きポテト
7	土	◆うどん◎酢の物★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、花かつお(だし)、あげ、わかめ	うどん、ジャム、砂糖	椎茸、きゅうり	◆薄口、塩、みりん◎薄口、塩	ホットケーキ	お菓子
9	月	◆古代米御飯◎豆腐ハンバーグ★かぼちゃサラダ●すまし汁	鶏挽肉、豆腐、ちくわ、いりこ(だし)	白米、黒米、片栗粉、マヨネーズ	玉葱、小松菜、椎茸、かぼちゃ、きゅうり	◆塩◎醤油、みりん、酒、塩★塩こしょう●薄口、塩	バナナケーキ	マカロニきな粉
10	火	◆ゆかり御飯◎うま煮★きゃべつのナムル	鶏肉	じゃがいも、片栗粉、白米、ごま油、砂糖	人参、玉葱、大根、キャベツ	◆ゆかり◎醤油、みりん★薄口	米粉クッキー(人参)	野菜スティック
11	水	◆雑穀米御飯◎鶏の香味焼き★なすのおかか和え●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、花かつお、いりこ(だし)、言のり、ワカメ	白米、赤米、黒米、油、砂糖	茄子、人参、しめじ、玉葱	◎塩★薄口●味噌	のりおにぎり	果物
12	木	◆七分御飯◎チリコンカーン風★中華サラダ●牛乳	鶏挽肉、大豆、金時豆、牛乳	七分つき米、ごま油、砂糖、コーン	大根、人参、玉葱、水菜、赤玉葱、トマト缶	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	タイピーエン	ふかし芋
13	金	◆さび御飯◎魚の竜田揚げ★干し大根の酢の物●味噌汁	魚、いりこ(だし)、あげ、わかめ	白米、もちぎび、コーン、砂糖、片栗粉	生姜、玉葱、人参、小松菜、干し大根	◎醤油、酒★薄口、酢●味噌	水ようかん	蒸しかぼちゃ
14	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、ごま、砂糖	きゅうり、キャベツ、玉葱、人参、もやし	◆ソース◎薄口、酢	ラスク	お菓子
16	月	海の日						
17	火	◆古代米御飯◎魚のみそ焼き★梅肉和え●かきたま汁	魚、卵、花かつお、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖	大根、水菜、梅干し、人参、玉葱	◆塩◎味噌、みりん★酢●薄口、塩	大学芋	豆乳もち
18	水	◆ハヤシライス◎海藻サラダ★りんご	豚肉、わかめ	七分つき米、ハヤシルウ、じゃが芋、油、砂糖	人参、玉葱、レタス、きゅうり、りんご	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ゴマ)	野菜スティック
19	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◇わかめスープ◇ジュース	昆布、鶏肉、ワカメ、鶏ガラ(だし)、ツナ缶	白米、砂糖、油、スパゲッティ麺、コーン	人参、玉葱、にんにく、えのき、大根、水菜	◆薄口、塩◎醤油、酒★ケチャップ●薄口、酢、塩こしょう◇薄口、塩	レーズン蒸しパン	果物
20	金	《教育時間終了、2・3号のみ給食》◆麦御飯◎魚のムニエル★信田和え●味噌汁	魚、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま、コーン、米粉、油、さつま芋	玉葱、しめじ、キャベツ	◎塩★薄口●味噌	ふりかけおにぎり	粉ふき芋
21	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、ジャム、マヨネーズ	キャベツ、人参、玉葱	◆ケチャップ、コンソメ◎酢	サクサククッキー	お菓子
23	月	◆青菜御飯◎魚のタンポプリー★ひじき煮●野菜スープ	魚、ヨーグルト、鶏ガラ(だし)、ひじき、花かつお、あげ	白米、ごま、砂糖、じゃが芋	こんにゃく、人参、小松菜、椎茸、玉葱、トマト	◆塩◎カレー粉、ケチャップ、ソース、塩こしょう★醤油、みりん●薄口、塩	りんごケーキ	蒸しかぼちゃ
24	火	◆さび御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	鶏挽肉、豆腐、いりこ、昆布	白米、もちぎび、砂糖、ごま油、片栗粉	にら、生姜、にんにく、椎茸、大根、人参	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢●醤油、酒	まんじゅう	マカロニきな粉
25	水	◆麦御飯◎鶏肉のマーマレード焼き★かみかみサラダ●味噌汁	鶏肉、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)	白米、麦、ごま、オリーブ油、砂糖、マーマレード	ごぼう、人参、キャベツ、玉葱、大根、椎茸	◎醤油★薄口、酢●味噌	おかかおにぎり	果物
26	木	《年長キャンプ》◆赤米御飯◎焼きししゃも★ざぜん豆●すまし汁	子持ちししゃも、大豆、いりこ(だし)、昆布	白米、赤米、砂糖	玉葱、人参、小松菜	◎塩★醤油、塩●薄口、塩	バイクドジャガ	野菜スティック
27	金	《年長キャンプ》◆豚丼◎チヨシギサラダ★味噌汁	豚肉、のり、いりこ(だし)、豆腐	七分つき米、砂糖、ごま油、ごま	もやし、えのき、玉葱、トマト、水菜、きゅうり、レタス	◆醤油、みりん、酒◎醤油、酢★味噌	米粉クッキー(プレーン)	ふかし芋
28	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	スパゲッティ麺、ジャム、じゃが芋	玉葱、人参、レタス、しめじ、トマト缶	◆ケチャップ、コンソメ、塩◎薄口、塩	ホットケーキ	お菓子
30	月	◆古代米御飯◎魚のバーベキューソース焼き★うの花サラダ●味噌汁	魚、おから、いりこ(だし)、わかめ	白米、黒米、砂糖、油、マヨネーズ	生姜、にんにく、りんご、玉葱、きゅうり、人参	◆塩◎醤油、ソース、みりん★薄口、酢、塩こしょう●味噌	冷やしぜんざい	果物
31	火	◆さび御飯◎豚肉の味噌煮★干し大根のナムル●牛乳	豚肉、牛乳、厚揚げ	白米、もちぎび、砂糖、ごま油、ごま	干し大根、ほうれん草、人参、玉葱、ごぼう、椎茸	◎味噌、みりん、醤油★薄口	梅おにぎり	豆乳もち

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。

## 酢のひみつ

米酢、穀物酢、りんご酢、梅酢…と、酢にもいろいろあります。それぞれ使い方が様々なように、「酢」自体にもはたらきがたくさんあります。酢にはどんな力があるのか見ていきましょう。

野菜の色を美しくする



たんぱく質をかためる



ビタミンCを壊れないようにする



酢醤油

レモン果汁または酢

ゼリー状になりやすくする



くさりにくくする



## 今月の豆知識

# ごぼう



### ●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。



## うの花サラダ

### ★材料★

おから	200g
にんじん	1/2本
玉葱	1/4玉
きゅうり	1本
酢	大さじ4
油	大さじ2
砂糖	大さじ1
うすくち醤油	大さじ1
塩こしょう	適量
マヨネーズ	大さじ4~5



- ①人参、玉葱は薄くスライスします。
- ②きゅうりは薄くスライスし、塩もみをします。
- ③マヨネーズ以外の調味料をすべて混ぜ合わせ、その中に①の人参と玉葱を加え、馴染ませます。
- ④②のきゅうりは水気を絞ります。
- ⑤おからに③ときゅうり、マヨネーズを加え、混ぜ合わせます。

出来上がり♪