

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	水	◆麦御飯◎インディアンチキン★もやしのおかか和え●すまし汁	鶏肉、花かつお、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、米粉、片栗粉、砂糖	トマト缶、もやし、小松菜、人参、玉葱、しめじ	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★薄口●薄口、塩	米粉クッキー(黒糖)	野菜スティック
2	木	◆七分御飯◎豆腐ハンバーグ★酢の物●味噌汁	鶏挽肉、豆腐、わかめ、あげ、いりこ(だし)	片栗粉、砂糖、七分つき米	玉葱、きゅうり、かぼちゃ	◎醤油、酒、塩、みりん★薄口、酢●味噌	きな粉蒸しパン	焼きポテト
3	金	◆赤米御飯◎魚の香味焼き★ひじきサラダ●すまし汁	魚、青のり、高野豆腐、ひじき、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、油、コーン	蓮根、水菜、人参、玉葱、大根	◎塩★薄口、酢●薄口、塩	ぶどうゼリー	蒸しかぼちゃ
4	土	◆焼きそば◎青菜の胡麻和え★ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、砂糖、ジャム、ごま	人参、玉葱、小松菜、キャベツ	◆ソース★薄口	ホットケーキ	お菓子
6	月	◆古代米御飯◎魚の塩焼き★切干大根の煮物●味噌汁	魚、あげ、いりこ(だし)、	白米、黒米、砂糖、さつま芋	切干大根、人参、椎茸、玉葱、こんにゃく	◎塩★醤油、みりん●味噌	佃煮おにぎり	マカロニきな粉
7	火	◆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	七分つき米、砂糖、ごま油、コーン	トマト缶、人参、玉葱、水菜、大根、にんにく	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	米粉クッキー(ごま)	果物
8	水	◆雑穀米御飯◎鶏のみそ焼き★もやしの胡麻和え●すまし汁	鶏肉、いりこ(だし)、豆腐、わかめ	白米、黒米、赤米、ごま、砂糖	きゅうり、人参、もやし、玉葱	◎味噌、みりん★薄口●薄口、塩	ナポリタン	ふかし芋
9	木	◆きび御飯◎肉じゃが★きゃべつのナムル●田作り	豚肉、いりこ	白米、もちぎび、砂糖、ごま油、じゃが芋	人参、玉葱、こんにゃく、椎茸	◎醤油、みりん★薄口●醤油、酒	ココア蒸しパン	野菜スティック
10	金	◆麦御飯◎魚フライ★春雨サラダ●味噌汁	魚、高野豆腐、いりこ(だし)	コーン、白米、麦、砂糖、春雨、米粉	人参、小松菜、大根、玉葱、椎茸	◎塩、ケチャップ、ソース★薄口、酢●味噌	焼きいも	粉ふき芋
13	月	◆チキンライス◎コールスローサラダ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、マヨネーズ、ジャム、もも缶詰、コーン	人参、玉葱、キャベツ	◆ケチャップ、コンソメ◎酢	ラスク	蒸しかぼちゃ
14	火	◆うどん◎たたききゅうり★みかんジュース	豚肉、あげ、花かつお(だし)	うどん、みかんジュース、	玉葱、きゅうり、椎茸、にんにく	◆薄口、塩、みりん◎塩	のりおにぎり	果物
15	水	◆赤米ごはん◎鶏の照り焼き★かぼちゃサラダ◎味噌汁	鶏肉、わかめ、いりこ(だし)	白米、赤米、マヨネーズ	かぼちゃ、玉葱、きゅうり、えのき	◎醤油、みりん★塩こしょう●味噌	マカロニきな粉	野菜スティック
16	木	◆麦御飯◎シチュー★信田和え●ふりかけ	いりこ、青のり、あげ、花かつお、牛乳、鶏ガラ(だし)、豚肉	米粉、白米、麦、砂糖、ごま、コーン、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ	◎薄口、塩★薄口●塩、醤油	バナナケーキ	ふかし芋
17	金	◆七分御飯◎すりみ揚げ★五目大豆●味噌汁	いわしすり身、大豆、昆布、いりこ(だし)	砂糖、七分つき米、コーン	にら、人参、椎茸、こんにゃく、レタス、玉葱、トマト	★醤油、みりん●味噌	水ようかん	豆乳もち
18	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、カレー粉、ジャム、マカロニ、マヨネーズ	人参、玉葱、きゅうり	◆ケチャップ	サクサククッキー	お菓子
20	月	◆きび御飯◎魚のマーマレード焼き★梅肉和え●味噌汁	魚、いりこ(だし)、花かつお、ベーコン	白米、もちぎび、砂糖	梅干し、大根、きゅうり、人参	◎醤油★酢●味噌	さつま芋蒸しパン(未満児)、かき氷(以上児)	粉ふき芋
21	火	◆そぼろ御飯◎干し大根の酢の物★すまし汁	鶏挽肉、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、黒米、砂糖	こんにゃく、切干大根、人参、小松菜、玉葱	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢★薄口、塩	米粉クッキー(レーズン)	マカロニきな粉
22	水	◆麦御飯◎鶏の南蛮漬け★白和え●ワカメスープ	鶏肉、わかめ、豆腐、鶏ガラ(だし)	コーン、白米、麦、片栗粉、ごま、砂糖	キャベツ、人参、こんにゃく、玉葱	◎醤油、酢★味噌、みりん●薄口、塩	ふりかけおにぎり	果物
23	木	◆古代米御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	鶏挽肉、豆腐、いりこ、刻み昆布	砂糖、ごま油、白米、黒米、片栗粉	椎茸、生姜、にんにく、にら、大根、人参	◆塩◎味噌、醤油、みりん、オイスターソース★薄口、酢●醤油、酒	りんごケーキ	野菜スティック
24	金	◆雑穀米御飯◎魚のタンダリー★野菜サラダ●すまし汁	魚、ヨーグルト、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、じゃが芋、砂糖、油、コーン	レタス、玉葱、しめじ、きゅうり、にんにく	◎ケチャップ、ソース、塩こしょう★酢、薄口●薄口、塩	冷やしぜんざい	蒸しかぼちゃ
25	土	《夏祭り》◆うどん◎ひじきの酢の物★ヨーグルト	鶏肉、わかめ、ひじき、ヨーグルト、花かつお(だし)	うどん、砂糖、ジャム	椎茸、きゅうり、トマト	◆みりん、薄口、塩◎酢、薄口	ラスク	お菓子
27	月	◆七分御飯◎回鍋肉★人参のマリネ	豚肉	七分つき米、砂糖、ごま油、油	キャベツ、葱、玉葱、にんにく、生姜	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★酢、薄口	米粉クッキー(プレーン)	ふかし芋
28	火	◆きび御飯◎魚のムニエル★ひじき煮●すまし汁	魚、ひじき、あげ、鶏ガラ(だし)	白米、もちぎび、米粉、油、砂糖	こんにゃく、人参、椎茸、玉葱、大根、パセリ	◎塩★醤油、みりん●薄口、塩	梅おにぎり	焼きポテト
29	水	◆炒り玄米御飯◎鶏の塩麹焼き★きゃべつのおかか和え●かきたま汁	鶏肉、花かつお、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖	トマト、キャベツ、人参、玉葱	◎塩麹★薄口●味噌	ミルクもち	果物
30	木	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏挽肉、わかめ、牛乳	カレー粉、白米、麦、じゃが芋、油、砂糖	人参、玉葱、にんにく、きゅうり、レタス	◆醤油、ケチャップ◎酢、薄口、塩こしょう	かぼちゃ蒸しパン	野菜スティック
31	金	◆赤米御飯◎魚のあんかけ★うの花サラダ●味噌汁	魚、おから、豆腐、いりこ(だし)	白米、赤米、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ	しめじ、玉葱、人参、水菜	◎醤油、みりん、酒★酢、薄口、塩こしょう●味噌	人参ケーキ(未満児)、流しそうめん(以上児)	マカロニきな粉

じめじめとした梅雨が明け、暑い夏がやってきました。気温の高い日が続くと食欲が下がり気味になるこの季節。熱中症や夏バテにならないためにも、水分補給をしっかりと行い、夏野菜を夕飯に多く取り入れるなど、子ども達に「食べたいな」と思ってもらうことが大切です。夏の暑さに負けないよういっぱい食べていっぱい遊んで丈夫な体を作るよう心がけましょう。

みそのひみつ

みそは、材料のちがいや塩分のちがいによって、種類がさまざまです。みそのいろいろを、簡単にご紹介します♪

材料のちがい



米みそ→大豆+米麴+塩

麦みそ→大豆+麦麴+塩

豆みそ→大豆+豆麴+塩

甘い、辛いは塩の量

【甘みそ】
塩分 6~8%

【辛みそ】
塩分 10~12%

色のちがいは発酵時間



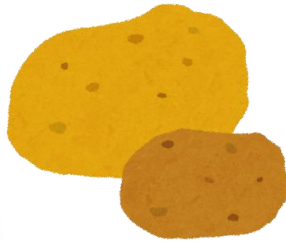
【白みそ】
短期熟成



【赤みそ】
長期熟成

※赤出しといわれるのは豆みそ

今月の豆知識



●ビタミンCの補給源として
野菜というよりも、でんぷんなどの糖質が多く「主食」としてのイメージが強いじゃがいもですが、意外なことに100gあたり35mgとビタミンCが豊富に含まれている食材です。さらにじゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくい性質があるため料理時の損失が少なく、効率よく摂取することができます。

●むくみ、高血圧予防
「カリウムの王様」と言われるほどに豊富なカリウムを含んでいるじゃがいも、その量は胡瓜の2倍以上にあたります。カリウムはナトリウム濃度を調節する働きがあり、余剰ナトリウムや水分の排出を促す働きがあります。このため、むくみの解消や高血圧予防に有効とされています。

●腸内環境改善、免疫力アップ
じゃがいものでんぷんは「冷ご飯ダイエット」で話題となった難消化性でんぷん(レジスタントスターチ)に変化する性質があります。これが食物繊維と類似した働きをしますので、冷やして食べることで食物繊維の数値で見ると以上の便秘改善効果、急激な血糖値上昇を抑えることが期待されています。



バナナケーキ

★材料★(20センチパウンド型)

バナナ	2本
小麦粉	150g
マーガリン	75g
砂糖	45g
卵	1個
ベーキングパウダー	4g
ヨーグルト(無糖)	80g



- ①砂糖、マーガリンをボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。
- ②バナナは薄くスライス、もしくは潰します。
- ③①に卵を加えてさらに混ぜます。
- ④①に②のバナナ、ヨーグルトを加え、よく混ぜます。
- ⑤ふるった小麦粉、ベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜます。
- ⑥生地を型に流し、200℃に予熱したオーブンで約30分焼きます。

出来上がり♪