

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	月	◆炒り玄米御飯◎インディアンフィッシュ★つの花サラダ●味噌汁	魚、おから、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、油、マヨネーズ	玉葱、かぼちゃ、人参、水菜、トマト缶	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★酢、薄口、塩こしょう●味噌	マカロニきな粉	ふかし芋
2	火	◆雑穀米御飯◎うま煮★キャベツの胡麻和え	鶏肉	白米、赤米、黒米、ごま、砂糖、じゃが芋	キャベツ、人参、玉葱、大根	◎醤油、みりん★薄口	バナナケーキ	野菜スティック
3	水	◆七分御飯◎鶏のみそ焼き★春雨サラダ●すまし汁	鶏肉、いりこ(だし)、豆腐、わかめ	七分つき米、砂糖、春雨、コーン	玉葱、人参、きゅうり	◎味噌★薄口、酢●薄口、塩	チキンライスおにぎり	蒸しかぼちゃ
4	木	◆さび御飯◎豚の生姜焼き★なます●ふりかけ	豚肉、いりこ、青のり、昆布、かつお節	白米、もちきび、砂糖、ごま	大根、もやし、人参、玉葱、生姜	◎醤油、みりん★薄口、酢●塩、醤油	米粉クッキー(黒糖)	焼きポテト
5	金	◆麦御飯◎魚フライ★ひじき煮●味噌汁	魚、高野豆腐、ひじき、いりこ(だし)、あげ	麦、白米、砂糖、米粉、さつま芋	人参、こんにゃく、椎茸、玉葱、ねぎ	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	かぼちゃ蒸しパン	果物(りんご)
6	土	◆赤米ごはん◎魚の照り焼き★梅肉和え●味噌汁	魚、花かつお、いりこ(だし)、わかめ	白米、赤米、砂糖	玉葱、人参	◎醤油、みりん★酢●味噌	ラスク	お菓子
8	月	《教育時間開始》◆古代米御飯◎魚の塩焼き★かぼちゃサラダ●味噌汁	魚、いりこ(だし)	白米、黒米、マヨネーズ	玉葱、かぼちゃ、トマト、レタス	◆塩◎塩★こしょう●味噌	豆乳もち	野菜スティック
9	火	◆さび御飯◎鶏の南蛮漬け★白和え●すまし汁	鶏肉、豆腐、いりこ(だし)、わかめ	白米、もちきび、砂糖、ごま、片栗粉	キャベツ、人参、玉葱、しめじ、こんにゃく	◎醤油、酢★味噌、みりん●薄口、塩	のりおにぎり	ふかし芋
10	水	◆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、砂糖、ごま油、コーン	トマト缶、玉葱、人参、レタス、大根、水菜、にんにく	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	チーズ饅頭	蒸しかぼちゃ
11	木	◆炒り玄米御飯◎すりみ揚げ★もやしのおかか和え●味噌汁	いわしすり身、ひじき、かつお節、あげ、いりこ(だし)	玄米、白米、砂糖、さつま芋	玉葱、もやし、小松菜、人参	★薄口◎味噌	麩のラスク	マカロニきな粉
12	金	◆赤米御飯◎ポトフ★干し大根の酢の物●田作り	豚肉、いりこ、鶏ガラ(だし)、わかめ	白米、赤米、砂糖、じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、切干大根	◎薄口、塩★酢、薄口●醤油、酒	米粉クッキー(ココア)	果物(バナナ)
13	土	◆焼きそば◎きゅうりのナムル★ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま油、ごま	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり	◆ソース◎薄口	ホットケーキ	お菓子
15	月	◆古代米御飯◎魚の梅肉焼き★さつまいものクリームチーズ和え●かきたま汁	魚、クリームチーズ、卵、いりこ(だし)、かつお節	白米、黒米、さつま芋	パセリ、人参、玉葱、ニラ、梅干し	◆塩◎醤油、みりん★数口、塩	みかんゼリーお菓子	野菜スティック
16	火	◆麦御飯◎豆腐ハンバーグ★ひじきの酢の物●味噌汁	鶏肉、豆腐、いりこ(だし)、ひじき、わかめ	麦、白米、砂糖、コーン、片栗粉	玉葱、トマト、水菜、もやし、えのき	◎醤油、みりん、酒、塩★薄口、酢●味噌	米粉クッキー(プレーン)	焼きポテト
17	水	◆さび御飯◎鶏の塩麹焼き★五目大豆●味噌汁	鶏肉、大豆、昆布、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖	キャベツ、玉葱、人参、椎茸、こんにゃく	◎塩麹★醤油、みりん●味噌	佃煮おにぎり	蒸しかぼちゃ
18	木	《簡易給食開始》◆カレーライス◎野菜サラダ★牛乳	鶏肉、牛乳	七分つき米、カレーパウダー、じゃが芋、砂糖、油、コーン	人参、玉葱、大根、レタス、にんにく	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	りんごケーキ	マカロニきな粉
19	金	◆赤米御飯◎タイピーエン★梅肉きゅうり	豚肉、かつお節	白米、赤米、春雨、砂糖、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、椎茸、生姜、梅干し	◎薄口、酒、オイスターソース★酢	きな粉蒸しパン	ふかし芋
20	土	◆うどん◎酢の物★ヨーグルト	鶏肉、あげ、かつお節(だし)、わかめ、ヨーグルト	うどん麺、砂糖、ジャム	椎茸、きゅうり	◆薄口、みりん、塩◎薄口、酢	ラスク	お菓子
22	月	◆古代米御飯◎シチュー★信田和え	鶏肉、牛乳、あげ	白米、黒米、シチュールー、じゃが芋、ごま、砂糖、コーン	人参、玉葱、キャベツ	◆塩★薄口	おかかおにぎり	野菜スティック
23	火	◆そぼろ御飯◎チヨレギサラダ★果物	鶏肉、のり	七分つき米、ごま油、ごま、砂糖	トマト、水菜、レタス、きゅうり、こんにゃく、バナナ	◆味噌、みりん、酒、醤油◎醤油、酢	レーズンケーキ	粉ふき芋
24	水	◆麦御飯◎肉じゃが★きゅうりの酢の物	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ	麦、白米、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、きゅうり、こんにゃく、椎茸	◎醤油、みりん★薄口、酢	水ようかん	豆乳もち
25	木	◆さび御飯◎マーボー豆腐★もやしのナムル	鶏肉、豆腐	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、ごま油	ニラ、椎茸、もやし、小松菜、人参、生姜、にんにく	◎味噌、オイスターソース、みりん、醤油★薄口	米粉クッキー(レモン風味)	蒸しかぼちゃ
26	金	◆ハヤシライス◎海藻サラダ★ジュース	豚肉、わかめ	七分つき米、ハヤシルー、砂糖、油	人参、玉葱、えのき、しめじ、大根、レタス、ジュース	◆ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	焼きいも	果物(りんご)
27	土	親子遠足						

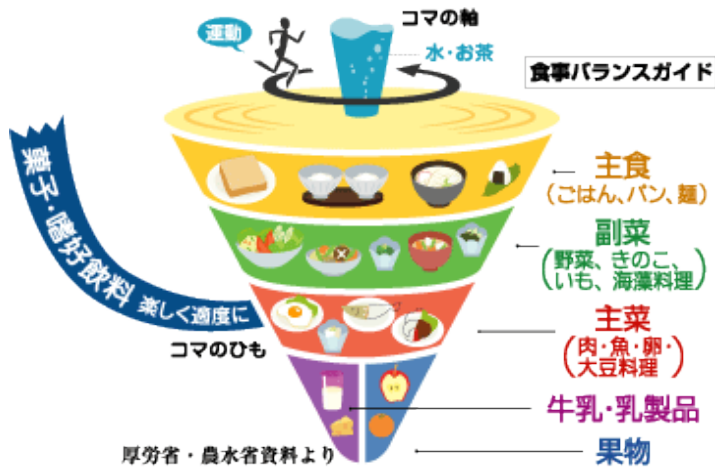
食育だより

発行日 2019年度 4月16日 ほくぶ幼稚園

管理栄養士 佐藤亜衣実

入園・進級おめでとうございます。4月になり、子どもたちは新生活の最中で、まだドキドキしている子がほとんどかと思ます。そんな中ですが、18日から簡易給食が始まります。ほくぶ幼稚園の給食は、安心・安全な素材を使用し、園の給食室で作っております。食材に関しては、山都町の合鴨米、耶馬溪・下郷農協の安全な飼料で育ったお肉、幼稚園ファームで育てている無農薬野菜や市販の有機野菜を使用しております。毎日の給食を通して、おいしく、楽しく、いのちに感謝していただく「食の文化」を子どもたちに伝えていきたいと思ますので、どうぞよろしくお願ひします。

バランスのよい食事とは？



バランス良く食べる＝「いろいろなものをまんべんなく食べる」というイメージしやすいかと思ます。普段の食生活を振り返り、摂りすぎているものは控え、足りないものを意識して摂るようにすれば、自ずと食事バランスは整ってくるはずです。厚労省・農水省が出している「食事バランスガイド」というものがあります。図に示していますので参考にされて下さい。このコマが傾かず、うまく回るように、様々な食材・料理を食べるように心がけましょう。

主食：ごはん・パン・麺類	ご飯小盛り 1杯分	食パン 1枚	うどん 1/2杯
副菜：野菜・きのこ・芋・海藻類	野菜サラダ 1皿	ほうれん草のお浸し 1皿	野菜の煮物 1/2皿
主菜：肉・魚・卵・大豆料理	目玉焼き 1皿	焼き魚 1/2匹	ハンバーグステーキ 1/3皿
牛乳・乳製品	ヨーグルト 1パック	チーズ 1かけ	牛乳 コップ半分
果物	みかん 1個	りんご 半分	桃 1個

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通改善効果、急激な血糖値上昇を抑えることが期待されています。



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♪