

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		
7	火	◆雑穀米御飯◎魚のマーマレード焼き★干し大根の酢の物●味噌汁	魚、いりこ(だし)、わかめ、豆腐	白米、赤米、黒米、砂糖、マーマレード	切干大根、人参、玉葱、椎茸	◎醤油★薄口、酢●味噌	梅おにぎり	マカロニきな粉
8	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	玉葱、人参、水菜、きゅうり、レタス、トマト缶、にんにく	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	タイピーエン	蒸しかぼちゃ
9	木	◆麦御飯◎ちくわの磯辺揚げ★ひじき煮●味噌汁	ちくわ、ひじき、あおさ、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、てんぷら粉、砂糖、さつま芋	人参、椎茸、こんにゃく、玉葱	★醤油、みりん●味噌	米粉クッキー(ごま)	野菜スティック
10	金	◆さび御飯◎鶏のみそ焼き★かみかみサラダ●すまし汁	鶏肉、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)、豆腐	白米、もちきび、オリブ油、砂糖、ごま	キャベツ、人参、ごぼう、玉葱、しめじ	◎味噌、みりん★薄口、酢●薄口、塩	バナナ蒸しパン	焼きポテト
11	土	◆ドライカレー◎おかか和え★ヨーグルト	鶏肉、かつお節、ヨーグルト	七分つき米、カレーパウダー、ジャム、砂糖	人参、玉葱、小松菜	◆ケチャップ◎薄口	サクサククッキー	お菓子
13	月	◆炒り玄米御飯◎魚の塩焼き★かぼちゃサラダ●味噌汁	魚、のり、いりこ(だし)	白米、玄米、マヨネーズ	玉葱、えのき、かぼちゃ、きゅうり	◎塩★塩、こしょう●味噌	マカロニきな粉	果物(りんご)
14	火	◆赤米御飯◎肉ごぼう★きゅうりの酢の物	豚肉、厚揚げ、ちりめんじゃこ、わかめ	白米、赤米、砂糖	ごぼう、玉葱、葱、こんにゃく、椎茸、きゅうり、人参	◎醤油、みりん、酒★薄口、酢	さつま芋ケーキ	野菜スティック
15	水	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★うの花炒り●かきたま汁	魚、おから、卵、いりこ(だし)、あげ	白米、麦、砂糖、米粉、片栗粉	玉葱、水菜、トマト缶、こんにゃく、人参、椎茸、葱	◎ケチャップ、ソース★薄口、みりん●薄口、塩	りんごゼリーお菓子	蒸しかぼちゃ
16	木	◆さび御飯◎鶏の梅肉焼き★きゃべつのナムル●味噌汁	鶏肉、かつお節、いりこ(だし)	白米、もちきび、ごま油、じゃが芋	梅干し、キャベツ、人参、玉葱、しめじ	◎醤油、みりん★薄口●味噌	ふりかけおにぎり	豆乳もち
17	金	◆そぼろ御飯◎ひじきの酢の物★すまし汁	鶏肉、ひじき、いりこ(だし)	七分つき米、砂糖、コーン	こんにゃく、トマト、チンゲン菜、玉葱、人参、大根	◆味噌、みりん、酒◎薄口、酢★薄口、塩	米粉クッキー(プレーン)	ふかし芋
18	土	◆ミートソーススパゲッティ◎野菜スープ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、ジャム、じゃが芋	トマト缶、人参、玉葱、レタス、しめじ	◆ケチャップ、コンソメ、塩◎薄口、塩	ラスク	お菓子
20	月	◆雑穀米御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ、刻み昆布	白米、黒米、赤米、砂糖、ごま油、片栗粉	にんにく、生姜、にら、椎茸、大根、人参、かぼす	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★酢、薄口◎酒、醤油	スイートポテト	焼きポテト
21	火	◆七分御飯◎魚のタンドリ★ももたろうサラダ●味噌汁	魚、ヨーグルト、いりこ(だし)	七分つき米、春雨、砂糖、もちきび	玉葱、かぼちゃ、えのき、人参、小松菜	◎カレー粉、ソース、ケチャップ、塩こしょう★酢、薄口●味噌	のりおにぎり	果物(バナナ)
22	水	◆古代米御飯◎シチュー★信田和え	豚肉、牛乳、あげ	白米、黒米、コーン、砂糖、ごま、シチューパウダー、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ	◆塩★薄口	きな粉蒸しパン	野菜スティック
23	木	◆麦御飯◎鶏の照り焼き★うの花サラダ●味噌汁	鶏肉、おから、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、油、マヨネーズ	人参、玉葱、きゅうり、チンゲン菜、椎茸	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●味噌	麩のラスク	蒸しかぼちゃ
24	金	◆ <u>年長園外保育</u> 《給食試食会》◆梅御飯◎魚フライ★ひじきサラダ●味噌汁	魚、ちりめんじゃこ、金時豆、いりこ(だし)、かつお節、ひじき、高野豆腐	白米、砂糖、ごま、ごま油、コーン、さつま芋、米粉	梅干し、トマト、水菜、玉葱、しめじ	◎塩、ソース★醤油、酢●味噌	米粉クッキー(レーズン)	マカロニきな粉
25	土	◆うどん◎酢の物★果物	鶏肉、かつお節(だし)、わかめ	うどん麺、砂糖	椎茸、玉葱、きゅうり、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎酢、薄口	ホットケーキ	お菓子
27	月	◆炒り玄米御飯◎魚のムニエル★白和え●すまし汁	魚、豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま、米粉、油、麩	パセリ、キャベツ、人参、こんにゃく、玉葱、えのき	◎塩★味噌、みりん●薄口、塩	ココア蒸しパン	粉ふき芋
28	火	◆赤米御飯◎酢豚風★大根のじゃこおかか和え	豚肉、かつお節、ちりめんじゃこ、のり	白米、赤米、砂糖、片栗粉、さつま芋	玉葱、ピーマン、切干大根、人参、生姜	◎ケチャップ、醤油、酢★塩	水ようかん	果物(バナナ)
29	水	◆麦御飯◎豆腐ハンバーグ★もやしのナムル●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、片栗粉、ごま油	かぼちゃ、玉葱、もやし、きゅうり、人参、葱	◎醤油、酒、みりん、塩★薄口●味噌	おかかおにぎり	野菜スティック
30	木	◆ <u>お誕生日メニュー</u> ◆さび御飯◎のり佃煮★魚の唐揚げ●ナポリタン◇野菜サラダ○ワカメスープ☆ジュシー	魚、のり佃煮、わかめ、鶏ガラ(だし)、ウインナー	白米、もちきび、片栗粉、スパゲッティ麺、砂糖、油	レタス、大根、玉葱、ジュシー	◎醤油、酒●ケチャップ◇薄口、酢○薄口、塩	りんごケーキ	ふかし芋
31	金	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	七分つき米、カレーパウダー、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、レタス、きゅうり、にんにく	◆ケチャップ、醤油◎酢、薄口、塩こしょう	米粉クッキー(かぼちゃ)	豆乳もち

5月から1号さんも通常保育が始まり、給食もしっかり食べていきます。
これから始まる幼稚園のいろいろな活動から、子ども達は感動体験・食育活動等を経験していくと思いますので、食事の様子を含めて、一人ひとりをきちんと見守っていききたいと思います。
また、ほくぶ幼稚園は素材の味を引き出すために重要な「だし」を活用した給食を提供しています。
それに関連つけた給食試食会も開催する予定ですので、是非参加してみてください。

花粉症対策！しっかりといきたい栄養成分

☆ビタミンD

近年アレルギー症状を抑える作用が証明されています。

--ビタミンDを多く含む食品-----

魚(サケ、ニシン、サンマ)、天日干したきのこ

☆カロテン

鼻や目の粘膜を丈夫にする栄養素の主役はビタミンA。それと同じ働きをするカロテンを多く含む野菜がおすすめ！

--カロテンを多く含む食品-----

モロヘイヤ、人参、ほうれん草、春菊、西洋かぼちゃ、ニラ

☆オメガ3系の油

特に鼻づまりは、青魚に多いEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)をとることで、発生を抑制します。

--オメガ3系の油を多く含む食品-----

サンマ、ブリ、サバなどの青魚、エゴマ油、シソ油



今月の豆知識

きゃべつ



胃粘膜を修復してくれるキャベジンを大量に含む

●胃酸の分泌を抑えて粘膜を修復するビタミンU

ビタミンUはキャベツから発見されたビタミン様物質でキャベジンとも呼ばれ、レタスやセロリにも含まれます。胃薬の名前にもあるように、胃腸の粘膜の修復に必要なたんぱく質を合成します。淡色野菜の中ではビタミンCが豊富、どちらも芯の周辺に多く含まれます。

●サッと加熱するとおいしく食べられる

あくが少なく、ビタミン類の一部が熱で損失しますが、野菜をたくさん食べるには加熱調理がおすすめです。ただし胃炎や胃潰瘍がある場合は、火を通すのがベター。外葉や芯は栄養価が高い部分なので、捨てずに調理しましょう。

●胃炎や潰瘍など肝機能低下に大活躍

胃の粘膜を丈夫にし、傷ついた胃壁を修復・再生して、胃炎や胃潰瘍を予防します。ビタミンCとビタミンUはともに疲れた肝臓を助けます。また、カルシウムも豊富で、骨の強化やイライラ解消にも効果あり。免疫機能を高めるビタミンCの含有量は、淡色野菜ではトップです。

千切りキャベツはとんかつの付け合わせとしてよく登場しますが、消化の劣るとんかつと胃の粘膜を強化・再生するキャベツの組み合わせは、理にかなっているものと言えますね。



インディアンフィッシュ

★材料★

・魚の切身

〈A〉米粉(又は小麦粉)	大さじ1
片栗粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1
〈B〉カットマトパック	1パック
(トマト缶の場合)	1缶)	
ケチャップ	200g
ソース	大さじ1
砂糖	大さじ1



- ① A をビニール袋に入れ、振り混ぜます。
- ② B を鍋に入れ、ひと煮立ちさせます。
- ③ ①の中に魚の切身を入れてまぶします。
- ④ 170℃の油で魚を揚げます。
- ⑤ 揚げ終わった魚を②にからめます。

出来上がり♪