

# 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	土	《親子ふれあい会・給食試食会》◆炒り玄米御飯◎インディアンフィッシュ★かみかみサラダ●味噌汁	魚、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、オリーブ油、砂糖、米粉、片栗粉	ごぼう、人参、キャベツ、トマト缶、玉葱	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★薄口、酢●味噌	ホットケーキ	×
3	月	◆麦御飯◎魚のみそ焼き★かぼちゃサラダ●すまし汁	魚切身、いりこ(だし)	麦、白米、マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり、玉葱、レタス、トマト	◎味噌、みりん★塩こしょう●薄口、塩	マカロニきな粉	野菜スティック
4	火	◆さび御飯◎タイピーエン★梅肉きゅうり	豚肉、かつお節	白米、もちきび、春雨、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、人参、玉葱、椎茸、生姜、梅干し	◎薄口、オイスターソース、酒★酢	さつま芋蒸しパン	果物(りんご)
5	水	◆雑穀米御飯◎鶏の香味焼き★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、青のり、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、黒米、砂糖、じゃが芋、油	人参、こんにゃく、玉葱、しめじ	◎塩★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり	豆乳もち
6	木	◆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、人参、玉葱、にんにく、大根、水菜、レタス	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	バナナケーキ	焼きポテト
7	金	◆古代米御飯◎すりみ揚げ★もやしの胡麻和え●味噌汁	いわすり身、いりこ(だし)	白米、黒米、ごま、砂糖、さつま芋	もやし、人参、小松菜、きくらげ、ごぼう、玉葱	★薄口●味噌	みかんゼリーお菓子	蒸しかぼちゃ
8	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、コーン、砂糖、油、ジャム	人参、玉葱、レタス、きゅうり	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢	ラスク	お菓子
10	月	◆青菜御飯◎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、ごま、砂糖	小松菜、切干大根、人参、椎茸、こんにゃく、玉葱、かぼちゃ	◆塩◎塩★醤油、みりん●味噌	佃煮おにぎり	果物(りんご)
11	火	◆赤米御飯◎ポトフ★きゅうりの酢の物	豚肉、ちりめんじゃこ、わかめ、鶏ガラ(だし)	白米、赤米、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり	◎薄口、塩★薄口、酢	米粉クッキー(きな粉)	野菜スティック
12	水	◆麦御飯◎インディアンチキン★つの花炒り●すまし汁	鶏肉、おから、あげ、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、コーン、米粉、片栗粉	トマト缶、人参、こんにゃく、椎茸、ねぎ、玉葱	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★薄口、みりん●薄口、塩	ココア蒸しパン	ふかし芋
13	木	◆古代米御飯◎魚の梅肉焼き★さつま芋のクリームチーズ和え●味噌汁	魚、クリームチーズ、かつお節、のり、いりこ(だし)	白米、黒米、さつま芋	梅干し、人参、パセリ、玉葱、しめじ	◆塩◎醤油、みりん★塩こしょう●味噌	焼きそば	マカロニきな粉
14	金	◆そぼろ御飯◎もやしのナムル★果物	鶏肉	白米、黒米、赤米、砂糖、ごま油	こんにゃく、もやし、小松菜、人参、バナナ	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口	かぼちゃケーキ	粉ふき芋
15	土	◆ドライカレー◎きゅうりの胡麻和え★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、カレー粉、ジャム、ごま、砂糖	人参、玉葱、きゅうり	◆ケチャップ◎薄口	サクサククッキー	お菓子
17	月	◆炒り玄米御飯◎ちくわの磯辺揚げ★春雨サラダ●味噌汁	ちくわ、青のり、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、春雨、コーン、砂糖、さつま芋、てんぷら粉	人参、レタス、玉葱	★薄口、酢●味噌	チキンライスおにぎり	蒸しかぼちゃ
18	火	◆さび御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	豆腐、鶏肉、いりこ、刻み昆布	白米、もちきび、砂糖、ごま油、片栗粉	大根、人参、椎茸、にら、にんにく、生姜	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★薄口、酢●醤油、酒	チーズ饅頭	果物(バナナ)
19	水	◆古代米御飯◎チキンカツ★ひじきの酢の物●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、ひじき、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖、米粉、コーン	きゅうり、トマト、キャベツ、玉葱、えのき	◆塩◎塩、ケチャップ、ソース★薄口、酢●味噌	米粉クッキー(オレンジ風味)	マカロニきな粉
20	木	◆七分御飯◎肉じゃが★梅肉和え●果物	豚肉、かつお節	七分つき米、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、こんにゃく、椎茸、梅干し、大根、水菜、りんご	◎醤油、みりん★酢	麩のラスク	野菜スティック
21	金	《夜の幼稚園》◆雑穀米御飯◎魚の塩麴焼き★五目大豆●すまし汁	魚、大豆、昆布、鶏ガラ(だし)	白米、赤米、黒米、砂糖	人参、椎茸、こんにゃく、玉葱、チンゲン菜	◎塩麹★醤油、みりん●薄口、塩	豆乳もち	ふかし芋
22	土	◆ミートソーススパゲッティ◎野菜スープ★果物	鶏肉	スパゲッティ麺、じゃが芋	人参、玉葱、レタス、しめじ、トマト缶、みかん	◆ケチャップ、コンソメ◎淡口、塩、コンソメ	ホットケーキ	お菓子
24	月	◆麦御飯◎魚の照り焼き★白和え●すまし汁	魚、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、ごま、砂糖	トマト、玉葱、キャベツ、人参、こんにゃく	◎醤油、みりん★味噌、みりん●薄口、塩	米粉クッキー(ブレーン)	粉ふき芋
25	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、牛乳、わかめ	七分つき米、カレー粉、砂糖、油、じゃが芋	人参、玉葱、レタス、きゅうり、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	蒸しかぼちゃ
26	水	◆雑穀米御飯◎魚のムニエル★信田和え●味噌汁	魚、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、米粉、砂糖、コーン、ごま	キャベツ、パセリ、大根、人参、玉葱	◎塩★薄口●味噌	ふりかけおにぎり	果物(バナナ)
27	木	《年長園外保育・給食なし》◆さび御飯◎肉ごぼう★みかんときゅうりの酢の物	豚肉、厚揚げ、わかめ	白米、もちきび、砂糖	きゅうり、みかん、ごぼう、玉葱、こんにゃく、椎茸	◎味噌、醤油、みりん★薄口、酢	水ようかん	豆乳もち
28	金	《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◇かきたま汁○ジュシー	鶏肉、ちりめんじゃこ、昆布、卵、鶏ガラ(だし)	白米、砂糖、片栗粉、スパゲッティ麺、油、ジュシー	人参、にんにく、玉葱、えのき、大根、レタス	◆薄口、塩◎醤油、酒★ケチャップ●薄口、酢◇薄口、塩	レーズン蒸しパン	野菜スティック
29	土	◆うどん◎酢の物★果物	豚肉、わかめ、かつお節(だし)	うどん麺、砂糖	きゅうり、人参、りんご、椎茸	◆薄口、塩、みりん◎薄口、酢	サクサククッキー	お菓子

水遊び・外遊びも盛んになり新入園の子どもたちの食べっぷりも見ていて頼もしさを感じるようになってきました。食材として使っているようちえんファームの野菜では、6月の給食で「玉葱・キャベツ・大根、きゅうり、トマト」を使用していきます。美味しい野菜の味そのもののうま味を生かした給食でたくさん食べてくれるのが楽しみです。先週末にだしの取り方講習会を含めた給食試食会を行いました。その様子は次号でお知らせします。

## 煮もの料理のひみつ

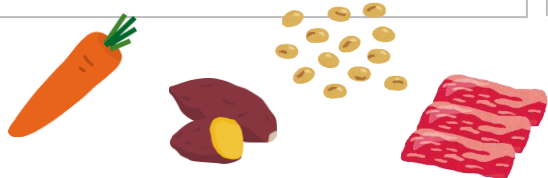
「煮る」は、水を沸騰させ100度で加熱することによって、かたいものをやわらかくし、消化吸収を高め、熱で細菌を殺し、腐るのを防ぐはたらきをします。「ゆでる」もこれらの点では同じですが、「ゆでる」と違うところは、調味料を使って味をつけることです。「煮る」は加熱調理の主役であり、味付けの仕方、煮方の違いから、煮しめ、煮つけ、つくだ煮、含め煮、煮込みなど、色々な種類があります。

### ●水から煮る料理

豆類、根菜類 など。  
肉類でも食品のうま味を汁の中に出したい料理（あさり汁、シチュー、水炊き、ポトフなど）のときは水から煮ます。

### ●沸騰してから煮る料理

葉菜類（ほうれん草、小松菜、春菊などのお浸し）は水から煮るとクロロフィルという葉緑素が壊れ、色が悪くなるので、沸騰してから。煮魚、しゃぶしゃぶを水から煮ないのも、煮崩れやうま味が水の方に流れ出すのを防ぐためです。



## 今月の豆知識



日本で常食されるようになったのは明治時代。栽培方法や品種によってトマト一個で1日に必要なビタミンCの約半分がとれます。

### ●火を通して損失しにくいビタミンC

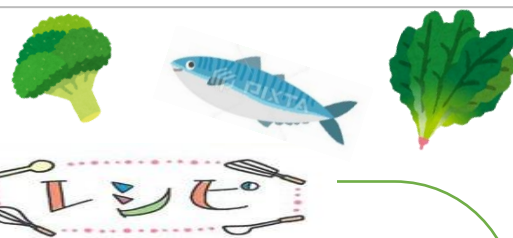
トマトソースやトマト煮込みは煮汁ごと料理に用いるため、損失がほとんどありません（パスタ、煮込みハンバーグ、トマト缶等）。またトマトに含まれるクエン酸は、肉のうま味を引き出します。玉葱と組み合わせれば血栓防止効果もアップします。

### ●強力な抗酸化作用を発揮するトマトの色素リコピン

リコピンにはβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍という強力な抗酸化作用があるとされています。これらの抗酸化ビタミンは血液を健康にして動脈硬化やがん、老化防止に役立ちます。

### ☆生のトマトと缶詰のトマト 栄養価はどっちが高い？

水煮缶やジュース、ケチャップなどのさまざまなトマト加工品は、完熟状態で収穫後すぐ加工されるので、栄養価は生のものとほとんど変わりません。ただし塩分には要注意です。



## 米粉クッキー

### ★材料★

米粉 .....	200g
マーガリン .....	150g
卵 .....	1個
砂糖 .....	100g
ヨーグルト(無糖) .....	1カップ (100g)



- ①マーガリン、砂糖をボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。
- ②溶いた卵、ヨーグルトを加えます。
- ③最後に米粉を入れ、ヘラで混ぜ合わせます。
- ④生地を絞り袋(なければビニール袋に入れ、角をはさみで切ったもので◎)に入れ、クッキングシートを敷いた鉄板に絞り出します。
- ⑤オーブン180℃で12分焼きます。

出来上がり♪