

2020 . 7月

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。

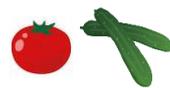
日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	水	◆炒り玄米御飯◎鶏のマーマレード焼き★うの花サラダ●すまし汁	鶏肉、おから、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、油、マヨネーズ、マーマレード	人参、玉葱、きゅうり、椎茸、大根	◎醤油★薄口、酢、塩 こしょう●薄口、塩	ココア蒸しパン	ふかし芋
2	木	◆赤米御飯◎じゃが芋のうま煮★大根の酢の物●トマト	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ	白米、赤米、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、大根、トマト	◎醤油、みりん★薄口、酢	みかんゼリーお菓子	蒸しかぼちゃ
3	金	◆麦御飯◎魚ロッケ★伴三糸●味噌汁	すり身、ハム、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、コーン、パン粉、春雨、さつま芋、砂糖	玉葱、キャベツ、人参、葱	★薄口、酢●味噌	米粉クッキー(ごま)	果物(りんご)
4	土	◆焼きそば◎ゆかり和え★バナナヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺	きゅうり、玉葱、人参、キャベツ、バナナ	◆ソース◎ゆかり、塩	ラスク	お菓子
6	月	◆ハヤシライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	ハヤシルウ、七分つき米、油、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、きゅうり、レタス、すいか	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	レモンケーキ	マカロニきな粉
7	火	《セタメニュー》◆雑穀米御飯◎魚のゴマ味噌焼き★ひじきの酢の物●そつめん汁	魚、ひじき、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、ごま、砂糖、コーン、そつめん	きゅうり、人参、オクラ、玉葱	◎味噌、みりん★薄口、酢●薄口、塩	のりおにぎり漬物	蒸しかぼちゃ
8	水	◆古代米御飯◎インディアンチキン★マカロニサラダ●味噌汁	鶏肉、ハム、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、マカロニ、マヨネーズ、米粉、片栗粉	トマト缶、キャベツ、人参、玉葱	◆塩◎ケチャップ、ソース、カレー粉★塩こしょう●味噌	バナナ蒸しパン	野菜スティック
9	木	◆麦御飯◎かぼちゃの甘辛煮★もやしのナムル	鶏肉、厚揚げ、ちりめんじゃこ	白米、麦、砂糖、ごま油、ごま	かぼちゃ、玉葱、もやし、きゅうり	◎醤油、みりん★薄口	米粉クッキー(プレーン)	粉ふき芋
10	金	◆さび御飯◎魚の梅肉焼き★クリームチーズ和え●味噌汁	魚、クリームチーズ、かつお節、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、さつま芋	梅干し、人参、パセリ、えのき、玉葱	◎醤油、みりん★塩こしょう●味噌	ナポリタン	果物(バナナ)
11	土	◆ミートソーススパゲッティ◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、コーン、砂糖、油、ジャム	人参、玉葱、レタス、きゅうり、すいか、トマト缶	◆ケチャップ、コンソメ、塩◎酢、薄口	サクサククッキー	お菓子
13	月	◆炒り玄米御飯◎魚のタンドリー★ポテトサラダ●すまし汁	魚、おから、いりこ(だし)、厚揚げ、ヨーグルト	白米、玄米、砂糖、油、マヨネーズ、じゃが芋	にんにく、きゅうり、人参、玉葱	◎カレー粉、ケチャップ、ソース、塩こしょう★薄口、酢●薄口、塩	のりおにぎり漬物	野菜スティック
14	火	◆そばろ御飯◎かみかみサラダ★バナナヨーグルト	鶏肉、ちりめんじゃこ、ヨーグルト	七分つき米、砂糖、ごま、オリーブ油	ごぼう、キャベツ、人参、バナナ、こんにゃく	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢	きな粉蒸しパン	ふかし芋
15	水	◆麦御飯◎鶏の塩麹焼き★切干大根の煮物●かきたま汁	鶏肉、あげ、卵、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖	にら、玉葱、人参、切干大根、こんにゃく、椎茸	◎塩麹★醤油、みりん●味噌	大学芋	果物(りんご)
16	木	◆赤米御飯◎タイピーエン★梅肉きゅうり●牛乳	豚肉、かつお節、牛乳	白米、赤米、砂糖、春雨、ごま油	玉葱、人参、キャベツ、椎茸、きゅうり、ぶどう、生姜、梅干し	◎薄口、オイスターソース、酒★酢	米粉クッキー(黒糖)	粉ふき芋
17	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎魚フライ★ナポリタン●野菜サラダ◇きのこ汁◎ジュース	魚、ちりめんじゃこ、昆布、高野豆腐、いりこ(だし)	白米、砂糖、油、コーン、米粉、スパゲッティ麺	人参、レタス、大根、玉葱、えのき、しめじ、ジュース	◆薄口、塩◎塩、ソース★ケチャップ◇薄口、塩	水ようかんお菓子	蒸しかぼちゃ
18	土	◆うどん◎きゅうりのナムル★果物	鶏肉、わかめ、ちりめんじゃこ、かつお節(だし)	うどん、ごま油、コーン	椎茸、きゅうり、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	ラスク	お菓子
20	月	《教育時間終了》◆カレーライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	七分つき米、カレールウ、砂糖、油、じゃが芋	人参、玉葱、にんにく、きゅうり、レタス、すいか	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	レーズンケーキ	野菜スティック
21	火	◆雑穀米御飯◎ちくわの磯辺揚げ★ひじき煮●味噌汁	ちくわ、あおさ、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、砂糖、てんぷら粉	人参、こんにゃく、椎茸、玉葱、かぼちゃ、葱	★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり漬物	ミルクもち
22	水	◆さび御飯◎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、もちきび、砂糖、片栗粉、ごま油	大根、人参、にら、椎茸、にんにく、生姜	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★薄口、酢	チーズ饅頭	ふかし芋
25	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、カレールウ、砂糖、油、ジャム	人参、玉葱、レタス、きゅうり、すいか	◆ケチャップ◎薄口、酢	ホットケーキ	お菓子
27	月	◆さび御飯◎魚の塩焼き★白和え●すまし汁	魚、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、ごま、砂糖	キャベツ、人参、こんにゃく、玉葱、しめじ	◎塩★味噌、みりん●薄口、塩	のりおにぎり漬物	マカロニきな粉
28	火	◆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、ごま油、砂糖、コーン	人参、玉葱、トマト缶、きゅうり、水菜、レタス、にんにく	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	かぼちゃ蒸しパン	粉ふき芋
29	水	◆麦御飯◎鶏の南蛮漬★ゆかり和え●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉	大根、人参、ひと文字、玉葱	◎醤油、酢★ゆかり●味噌	焼きそば	果物(バナナ)
30	木	◆古代米御飯◎豚の生姜焼き★きゅうりの酢の物●果物	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ	白米、黒米、砂糖	きゅうり、人参、もやし、生姜、玉葱	◆塩◎醤油、みりん★薄口、酢	豆腐ドーナツ	蒸しかぼちゃ
31	金	◆炒り玄米御飯◎魚の西京焼き★トマトサラダ●かきたま汁	魚、かつお節、ちりめんじゃこ、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、オリーブ油、ごま	トマト、パセリ、玉葱、えのき	◎味噌、みりん、酒★薄口、酢●薄口、塩	りんごケーキ	野菜スティック

食育だより

発行日 2020年度 6月26日 ほくぶ幼稚園

管理栄養士 佐藤亜衣実

園で育てている夏野菜が今、すくすくと育っています。ファームの夏野菜は一足先に大収穫期！とれたての野菜の美味しさ、甘さは格別です。日頃野菜を食べない子や、まだ幼稚園の給食に慣れない子も、友達の美味しそうな姿につられて「パクリ」と食べてしまいます。もうすぐ、子どもたち自身が育てた野菜の収穫時期もやってきます。水やりをしたり、毎日近くで遊んで慣れ親しんだ「野菜」です。子どもたちの収穫の感動が「生きるちから」につながっていきますね。



貧血を起こしやすい

<要因>

血液は全身に酸素を運んでいますが、その主役は赤血球に含まれる「ヘモグロビン」という赤い色素です。ヘモグロビンの材料である鉄が不足すると、血液中のヘモグロビンが少なくなります。すると、全身の細胞に酸素が不足して、倦怠感、動悸、息切れ、めまい、食欲不振などの症状が現れます。

<対策>

ヘモグロビンのもととなる鉄を意識して摂取する！
鉄は体内でつくることができない上、吸収率が低いので不足しがちです。レバーや魚、小松菜、大豆に多く含まれていますので、うまく食事に取り入れましょう。また緑黄色野菜に含まれる「葉酸」も赤血球の材料になるため、合わせて摂りましょう。

●食べ合わせの例 … ピーマンとレバーの炒め物
葉酸の多いピーマンと鉄の多いレバーの組み合わせは造血作用があり、貧血予防に効果大。ピーマンに豊富に含まれるビタミンCには鉄の吸収を助ける働きがあるため、鉄分の摂取に適しています。

今月の豆知識

きゃべつの



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と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。

ビタミンC

コラーゲンの合成、鉄の吸収促進、メラニン色素の合成阻害の働きがある。水溶性のため、摂取から2~3時間で排泄される。

葉酸

ビタミンB12とともに赤血球の合成に携わる。妊娠中に不足すると、赤ちゃんの発育に悪影響を与える。



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オープン180℃で12分焼きます。

出来上がり♪