

2020 . 8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	土	◆チキンライス◎コールス ローサラダ★バナナヨーグ ルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、マヨ ネーズ、コーン	人参、玉葱、キャベツ、 バナナ	◆ケチャップ、コンソメ ◎酢	サクサククッキー	お菓子
3	月	◆古代米御飯◎魚の照り焼 き★かぼちゃサラダ●味噌 汁	魚、豆腐、いりこ(だ し)	白米、黒米、マヨ ネーズ	かぼちゃ、きゅうり、玉 葱、しめじ	◆塩◎醤油、みりん★ 塩こしょう●味噌	のりおにぎり 漬物	マカロニきな粉
4	火	◆さび御飯◎肉じゃが★大 根の酢の物●田作り	豚肉、わかめ、いりこ	白米、もちきび、砂 糖、じゃが芋	人参、玉葱、こんにゃ く、椎茸、大根	◎醤油、みりん★薄 口、酢●醤油、酒	米粉クッキー (ココア)	果物
5	水	◆麦御飯◎チキンカツ★五 目大豆●すまし汁	鶏肉、大豆、昆布、い りこ(だし)、高野豆腐	白米、麦、砂糖、米 粉、さつま芋	人参、こんにゃく、椎 茸、玉葱、葱	◎塩、とんかつソース ★醤油、みりん●薄 口、塩	りんごゼリー お菓子	野菜スティック
6	木	◆雑穀米御飯◎いわしバー グ★春雨サラダ●味噌汁	いわしすり身、豆腐、 あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、黒米、砂 糖、春雨、コーン、片 栗粉	人参、玉葱、きゅうり、 大根、えのき	◎醤油、酒、みりん、塩 ★薄口、酢●味噌	ペイコじゃが	蒸しかぼちゃ
7	金	◆そぼろ御飯◎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	七分つき声米、砂 糖、ごま、オリーブ 油	ごぼう、人参、キャベ ツ、こんにゃく、パナ ナ	◆味噌、醤油、みりん、 酒◎薄口、酢	黒糖蒸しパン	ふかし芋
8	土	◆焼きそば◎ゆかり和え★ 果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、 きゅうり、すいか	◆ソース◎塩、ゆかり	ラスク	お菓子
11	火	◆炒り玄米御飯◎インディ アンフィッシュ★うの花炒り ●味噌汁	魚、おから、わかめ、い りこ(だし)、あげ	白米、玄米、砂糖、米 粉、片栗粉	トマト缶、人参、こんに ゃく、椎茸、葱、玉 葱、かぼちゃ	◎ケチャップ、ソース ★薄口、みりん●味噌	のりおにぎり 漬物	野菜スティック
12	水	◆赤米御飯◎鶏のみそ焼き ★もやしのナムル●かきた ま汁	鶏肉、卵、いりこ(だ し)、ちりめんじゃこ	白米、赤米、ごま油	もやし、きゅうり、人 参、玉葱、えのき	◎味噌、みりん★薄口 ●薄口、塩	水ようかん お菓子	ミルクもち
13	木	◆ドライカレー◎野菜サラ ダ★果物●牛乳	鶏肉、牛乳	七分つき米、カレー ルウ、砂糖、コーン、 油	人参、玉葱、レタス、 きゅうり、バナナ	◆ケチャップ◎薄口、 酢	ラスク	粉ふき芋
14	金	◆七分御飯◎肉ごぼう★ひ じきの酢の物●漬物	豚肉、厚揚げ、ひじき	七分つき米、砂糖	ごぼう、玉葱、葱、こ んにゃく、椎茸、きゅう り、トマト、漬物	◎味噌、みりん、醤油 ★薄口、酢	マカロニきな粉 ジュシー	蒸しかぼちゃ
15	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)	うどん麺、ごま油、 コーン	椎茸、きゅうり、人参、 すいか	◆薄口、みりん、塩◎ 薄口	ホットケーキ	お菓子
17	月	◆ハヤシライス◎海藻サラ ダ★果物●ジュシー	豚肉、わかめ	七分つき米、ハヤシ ルウ、砂糖、油、じゃ が芋	人参、玉葱、きゅうり、 レタス、ジュシー、す いか	◆ケチャップ、醤油◎ 薄口、塩、酢、こしょう	レーズン蒸しパン	野菜スティック
18	火	◆麦御飯◎魚の梅肉焼き★ クリームチーズ和え●味噌 汁	魚、かつお節、ハム、 いりこ(だし)、クリー ムチーズ	白米、麦	かぼちゃ、きゅうり、え のき、玉葱、もやし、梅 干し	◎醤油、みりん★塩こ しょう●味噌	のりおにぎり 漬物	果物
19	水	◆雑穀米御飯◎タンポプリー チ★マカロニサラダ●ワ カメスープ	鶏肉、わかめ、鶏ガラ (だし)、ヨーグルト	白米、赤米、黒米、マ カロニ、コーン、マヨ ネーズ	キャベツ、玉葱、しめ じ、にんにく	◎ケチャップ、ソース、 塩こしょう★塩こしょ う●薄口、塩	米粉クッキー (プレーン)	ふかし芋
20	木	◆さび御飯◎マーボー豆腐 ★なます●田作り	鶏肉、刻み昆布、いり こ、豆腐	白米、もちきび、砂 糖、ごま油	にら、椎茸、生姜、にん にく、大根、人参	◎味噌、醤油、みりん、 オイスターソース★薄 口、酢●醤油、酒	そうめん汁	蒸しかぼちゃ
21	金	◆古代米御飯◎魚の南蛮漬 け★味噌ナムル●すまし汁	魚、いりこ(だし)	白米、黒米、ごま油、 片栗粉、じゃが芋、砂 糖	キャベツ、人参、玉葱、 椎茸	◆塩◎醤油、酢★味噌 ●薄口、塩	かぼちゃケーキ	マカロニきな粉
22	土	◆ナポリタン◎野菜サラダ ★果物●ヨーグルト	ウインナー、ヨーグル ト	スパゲッティ麺、 コーン、ジャム、砂 糖、油	人参、玉葱、ピーマン、 レタス、きゅうり、パナ ナ	◆ケチャップ◎薄口、 酢	サクサククッキー	お菓子
24	月	◆炒り玄米御飯◎魚の塩焼 き★チョレギサラダ●鶏団 子スープ	魚、鶏肉、わかめ、いり こ(だし)、のり	白米、玄米、コーン、 砂糖、ごま油、ごま	きゅうり、水菜、トマト、 レタス、玉葱	◎塩★醤油、酢●薄 口、塩	のりおにぎり 漬物	果物
25	火	◆赤米御飯◎タイピーエン ★肉巻ききゅうり●漬物	豚肉、かつお節	白米、赤米、砂糖、春 雨、ごま油	きゅうり、人参、玉葱、 キャベツ、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	粉ふき芋
26	水	◆さび御飯◎とり天★ひじ き煮●味噌汁	鶏肉、ひじき、あげ、い りこ(だし)	白米、もちきび、て んぷら粉、砂糖	人参、こんにゃく、椎 茸、玉葱、葱、かぼちゃ	◎塩★醤油、みりん● 味噌	焼きそば	野菜スティック
27	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	チーズ饅頭	ふかし芋
28	金	◆麦御飯◎魚の香味焼き★ 汐昆布和え●味噌汁	魚、高野豆腐、青のり、 豆腐、塩昆布、かつお 節、いりこ(だし)	白米、油、砂糖	キャベツ、人参、玉葱、 しめじ	◎塩★醤油、みりん● 味噌	りんごケーキ	ミルクもち
29	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、コーン、 ジャム、油	人参、玉葱、レタス、 きゅうり、すいか	◆ケチャップ◎薄口、 酢	ラスク	お菓子
31	月	◆さび御飯◎豚の生姜焼き ★きゅうりの酢の物	豚肉、ちりめんじゃこ	白米、もちきび、砂 糖	もやし、玉葱、生姜、 きゅうり、人参	◎醤油、みりん★酢、 薄口	米粉クッキー (ごま)	蒸しかぼちゃ

7月はファームで収穫した夏野菜をたくさん頂きました。保護者の皆様にも味わって頂きたい、お迎えの時間に販売も行いました。トマト・きゅうりの好きな子は贅沢に、外遊びから保育室に戻る時間の塩分補給、水分補給にと称して食べるほどの大収穫時期でしたが、それもあつという間の「旬」の味わいでした。8月には「かぼちゃ」「じゃが芋」「玉葱」を引き続き使用していきます。暑い日が多く、水分補給が大切な時季ですが、冷たいアイスなジュースの摂りすぎにならないように気を付けて下さい。

血圧が高い

<要因>

最高血圧140mmHg以上、最低血圧90mmHg以上である場合、「高血圧」と診断されます。年齢とともに、血圧は誰でも高くなります。さらに遺伝的な要因に加えて、塩分の多い食事、喫煙や飲酒、運動不足、ストレスなどが積み重なると、高血圧を発症します。

<対策>

カリウムで塩分の排泄を促す！

カリウムを多く含む野菜、果物、海藻を積極的に摂取しましょう。生で摂ることにより効果が上がります。また同様の働きをする食物繊維を多く含む根菜や海藻は、栄養素の吸収を穏やかにし、肥満を防ぎます。肥満による高血圧の予防につながるのので、日々の食卓に取り入れてみましょう。

●食べ合わせの例 … 海藻サラダ

わかめや昆布、ひじきなどの海藻には、カリウムや食物繊維が豊富です。ドレッシングに酢やレモン汁を使えば、減塩に加え、クエン酸効果で疲労回復も期待できます。



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 栄養価はどちらが高い？

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。

カリウム

ナトリウムとともに細胞内外の浸透圧を調整するミネラル。血圧を上げるナトリウムの排泄を促す。

きゅうり、わかめ、すいかなどに多いが、加熱調理などで失われやすい。



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♪