

2023年度 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	◆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	白米、カレールウ、油、コーン、ジャム	人参、玉葱、レタス、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ◎薄口、酢、塩、こしょう	お菓子	ウエハース
3 月	◆きび御飯◎魚のマーマレード焼き★うの花サラダ●味噌汁	魚、おから、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、油、マヨネーズ、マーマレード	人参、玉葱、胡瓜、えのき	◎醤油★薄口、酢、塩、こしょう●味噌	ふりかけ おにぎり	ふかし芋
4 火	◆カレーライス◎野菜サラダ★ 果物●牛乳	鶏肉、牛乳	白米、カレールウ、玄米、油、砂糖、じゃが芋、コーン	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩、こしょう	米粉クッキー (きな粉)	かぼちゃ
5 水	《そう組デイキャンプ1・お弁当》 ◆麦御飯◎とり天★伴三絲●味噌汁	鶏肉、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、春雨、てんぷら粉	キャベツ、人参、玉葱、しめじ	◎塩★薄口、酢●味噌	りんごゼリー お菓子	きゅうり
6 木	◆きび御飯◎豚の生姜焼き★ キャベツの胡麻和え●牛乳	豚肉、牛乳	白米、もちきび、砂糖、ごま	玉葱、もやし、生姜、キャベツ、人参	◎醤油、みりん★薄口	かぼちゃケーキ	マカロニきな粉
7 金	《きりん組デイキャンプ1・お弁当》 ◆炒り玄米御飯◎魚の塩焼き★金平ごぼう●そうめん汁	魚、ちくわ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま、素麺	ごぼう、人参、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、大根、ねぎ	◎塩★醤油、みりん●薄口、塩	お星様 ジャムサンド	果物(バナナ)
8 土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★ 果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま油	キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース
10 月	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★マカロニサラダ●すまし汁	魚、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、マカロニ、米粉、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	玉葱、しめじ、トマト、胡瓜、人参	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★塩、こしょう●薄口、塩	ミルク蒸しパン	粉ふき芋
11 火	◆そぼろ御飯◎もやしのおかか 和え★果物●牛乳	鶏肉、かつお節、牛乳	白米、玄米、砂糖	もやし、小松菜、人参、こんにゃく、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口	米粉クッキー (プレーン)	にんじん
12 水	◆きび御飯◎魚のチーズパン粉焼き★五目大豆●味噌汁	魚、粉チーズ、大豆、昆布、いりこ(だし)、あげ	白米、もちきび、砂糖、パン粉、オリブ油	人参、こんにゃく、干し椎茸、かぼちゃ、玉葱	◎塩、こしょう★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり	きゅうり
13 木	◆麦御飯◎じゃが芋のうま煮★ 切干大根の中華風サラダ	鶏肉	白米、麦、砂糖、じゃが芋、ごま、ごま油	人参、玉葱、切干大根、胡瓜	◎醤油、みりん★醤油	マカロニきな粉 牛乳	かぼちゃ
14 金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎鶏の唐揚げ★野菜サラダ●すまし汁◎ジュース	鶏肉、昆布、わかめ、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)	白米、砂糖、油、コーン、片栗粉	人参、キャベツ、胡瓜、玉葱、干し椎茸、ジュース	◆薄口、塩◎塩麹、酒★薄口、酢、塩、こしょう●薄口、塩	水ようかん お菓子	ふかし芋
15 土	◆うどん◎酢の物★果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、かつお節(だし)、ヨーグルト	うどん麺、ジャム、砂糖	干し椎茸、胡瓜、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口、酢	お菓子	ウエハース
17 月	海の日						
18 火	◆きび御飯◎魚のみそ焼き★うの花炒め●すまし汁	魚、おから、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖	人参、こんにゃく、葱、干し椎茸、玉葱	◎味噌、みりん★薄口、みりん●薄口、塩	ゆかりおにぎり	マカロニきな粉
19 水	《教育時間終了・1号13時降園》◆ 中華丼◎胡瓜のじゃこ和え★牛乳	豚肉、ちくわ、ちりめんじゃこ、塩昆布、牛乳	白米、玄米、砂糖、片栗粉、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、木耳、胡瓜	◆薄口、酒、オイスターソース◎薄口	バナナケーキ	かぼちゃ
20 木	◆麦御飯◎チキンカツ★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、ひじき、あげ、高野豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、米粉	こんにゃく、干し椎茸、人参、キャベツ、玉葱	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	ココア蒸しパン	にんじん
21 金	《年長デイキャンプ2》◆炒り玄米御飯◎鶏つくね★もやしのナムル●味噌汁	鶏肉、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、マヨネーズ、パン粉、ごま油、じゃが芋	玉葱、しめじ、もやし、胡瓜、人参	◎醤油、みりん、酒★薄口●味噌	ミルクもち	果物(バナナ)
22 土	◆チキンライス◎野菜サラダ★ 果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、油、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩、こしょう	お菓子	ウエハース
24 月	◆きび御飯◎魚の香味焼き★梅肉和え●味噌汁	魚、かつお節、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま、ごま油	キャベツ、胡瓜、玉葱、生姜、にんにく、梅干し	◎甘酒、醤油●味噌	のりおにぎり	ふかし芋
25 火	◆ハヤシライス◎海藻サラダ★ 牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	白米、麦、ハヤシルウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◆醤油◎薄口、酢、塩、こしょう	米粉クッキー (プレーン)	マカロニきな粉
26 水	◆炒り玄米御飯◎鶏の南蛮漬け★ 南瓜のチーズ和え●味噌汁	鶏肉、チーズ、のり、いりこ(だし)	白米、玄米、片栗粉、砂糖	かぼちゃ、玉葱、しめじ	◎醤油、酢★塩、こしょう●味噌	みかんゼリー お菓子	きゅうり
27 木	◆きび御飯◎麻婆豆腐★春雨サ ラダ●りんごジュース	鶏肉、豆腐	白米、もちきび、春雨、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	葱、生姜、にんにく、干し椎茸、胡瓜、人参、りんごジュース	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★薄口、酢	いももち	にんじん
28 金	◆麦御飯◎魚のタンドリー★か みかみサラダ●かきたま汁	魚、ヨーグルト、卵、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、オリブ油	ごぼう、玉葱、えのき、キャベツ、にんにく	◎カレー粉、ケチャップ、ソース、塩、こしょう★薄口、酢●薄口、塩	ラスク	果物(バナナ)
29 土	◆カレーライス◎果物★牛乳	鶏肉、牛乳	白米、カレールウ、じゃが芋	人参、玉葱、バナナ、にんにく	◆ケチャップ、醤油	お菓子	ウエハース
31 月	◆きび御飯◎肉じゃが★胡瓜の 酢の物	豚肉、ちりめんじゃこ、わかめ	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、干し椎茸、こんにゃく、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢	りんごケーキ	かぼちゃ

日々、暑い日が続いていますね。水分・食事をしっかり摂取して、この夏を乗り切りましょう。
今年度も、ファームの夏野菜は大収穫！トマト・胡瓜・ナス・カボチャ・人参・ジャガイモ・玉ねぎなどなど...
幼稚園の畑でも夏野菜が育ち、活動の中でとれたて野菜をワクワクしながら味わっています。
友達とクラスの中で食べる野菜はまた、格別な味がするようです。
新入園児のお友達も随分とその雰囲気慣れてきた学期末でした。

園長 松村明子

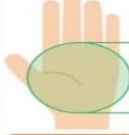










■たんぱく質について

人の体の約60%は水分でできていますが、15~20%はタンパク質でできています。
これは水分を除いた重量の約半分をタンパク質が占めることになります。

このタンパク質によって筋肉や臓器、肌、髪、爪、体内のホルモンや酵素、免疫物質などを作り、栄養素の運搬を行い、そしてタンパク質は微量ではありますが、エネルギーが消費される際に、アミノ酸としてその一部にもなります。

摂取方法についてですが、基本的に 1つの食材で補うのではなく肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品などを1日の中でバランス良く取り入れましょう。

なお、植物性のタンパク質のみでは筋タンパク質の合成反応が弱いことがわかっていますが、動物性のタンパク質を組み合わせることで反応を高めることができます。
これらを踏まえて、食卓にそろえるたんぱく源を考慮し 健康維持に繋げていきましょう。

 手のひら 片手分	 肉類 (100g前後) 16~20g	 魚介類 (100g前後) 16~20g	
 豆腐 1/3丁 (約100g) 6~7g	 牛乳 コップ1杯 (約200ml) 6~7g	 豆乳 コップ1杯 (約200ml) 6~7g	 卵 1個 約7g
 納豆 1パック (約50g) 約8g	 油揚げ 1枚 (約30g) 約7g	 ヨーグルト 100g 約4g	 プロセス チーズ 1個 約4g



○【参考】たんぱく質の摂取目標量

タンパク質の必要量は性別や年齢、体重、トレーニングの有無によって異なりますが、健康な成人の1回あたりの摂取量の目安は、一食分のメインのおかずのボリュームが手のひらサイズです。



《豆知識》大豆タンパク質は様々な健康効果が期待できる！

“畑の肉”と呼ばれるだけあって、タンパク質量は肉類とほぼ同じです。

脂質量は少なく、肉類には含まれない食物繊維が豊富です。カルシウムも牛乳と同量含まれます。鉄分も含まれます。

ただし、大豆の鉄分は吸収効率が下がる非ヘム鉄なので、ビタミンCと一緒に食べることを意識しましょう。(肉類は動物性食品であるため吸収の良いヘム鉄が含まれます。植物性食品である大豆の非ヘム鉄と単純に比較することは難しいです。)

タンパク質の栄養価の評価法として、アミノ酸スコアというものがあります。

アミノ酸スコアの満点は100で、100に近ければ近いほど良質なタンパク質とされています。

実は以前、大豆タンパク質のアミノ酸スコアは過少評価されていましたが、現在では満点の100とされています。

吸収率も高く、95%以上です。体内でほぼ完全利用できるタンパク質です。ただし、吸収速度に関しては、乳清タンパクであるホエイと比べるとゆっくりと吸収されるという違いがあります。

魚の香味焼き

魚 切り身 40g 2切れ

おろしにんにく 2g

おろし生姜 2g

濃口醤油 小さじ1

甘酒 小さじ2

ごま油 2g

白いりごま 2g

①調味料類をすべて混ぜ合わせます。

②①に魚を漬け込み、30分~1時間冷蔵庫で寝かせます。

③オーブン、またはクッキングシートを敷いたフライパンで火が通るまで弱火で焼きます(※ごまが焦げやすいので注意)。

できあがり♪

★魚の種類は鮭、さわら、赤魚など身がしっかりしているものが扱いやすいかと思います。

鶏モモ肉などでも代用可です！