



平成27年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

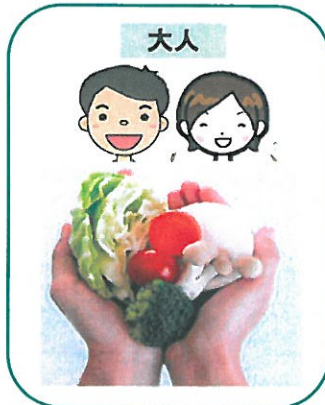
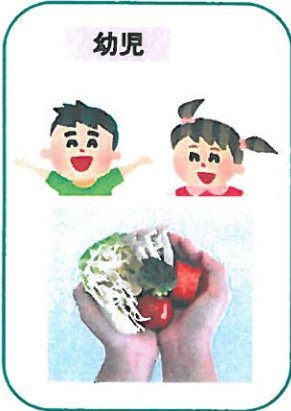
(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(屋食)			日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(屋食)		
			赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする				赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
1 金	麦ごはん きびなごの磯辺揚げ きんぴら煮 くずきりの甘酢 みそ汁 りんご	りんご こいのぼり クッキー ミルク	きびなご カマボコ わかめ 油揚げ ハム	米 麦 くずきり	ごぼう しめじ コンニャク 人参 ニラ きゅうり 大根 パイン缶	19 火	ロールパン ハンバーグ 大豆サラダ ミネストローネ ネーブル	せんべい いなり寿司 枝豆 ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ベーコン	ロールパン じゃが芋 マカロニ	玉ネギ 赤ピーマン 青ピーマン きゅうり セロリ キャベツ トマト ネーブル
2 土	麦ごはん 枝豆 鶏肉のさっぱり煮 野菜チャンプルー コーンスープ ネーブル	ウエハース タンナファクルー ミルク	鶏もも肉 豆腐 ポーク缶 卵	米 麦	人参 キャベツ ネギ もやし 玉ねぎ 枝豆 コーン缶 ネーブル	20 水	あわごはん 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー りんご マッシュポテト みそ汁	チーズ 乾パン ミルクゼリー	白身魚 豆腐 卵	米 麦 じゃが芋	にがうり 人参 もやし 玉ネギ しめじ えのきだけ ネギ りんご
7 木	キーマカレー きゅうりの甘酢 チーズ すまし汁 ネーブル	クラッカー くずもち ミルク	鶏ひき肉 チーズ わかめ しらす干し	米 麦 じゃが芋	人参 玉ネギ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり ネーブル	21 木	お弁当会		あんぱん ミルク		
8 金	麦ごはん トマト マカロニサラダ ゴーヤーの揚げ煮 イナムルチ りんご	チーズ ブラウニー ミルク	豚肉 カステラカマボコ ハム 卵	米 麦 マカロニ	人参 りんご レーズン きゅうり にがうり コンニャク しいたけ トマト	22 金	麦ごはん レバーフライ 春雨の中華炒め レタスのスープ りんご	せんべい 二色クッキー ミルク	豚レバー 豚肉 卵 わかめ	米 麦 春雨	たけのこ缶 人参 キャベツ しめじ 玉ネギ レタス りんご
9 土	レタスごはん ポイルウィンナー 春雨サラダ ゆし豆腐 バナナ	せんべい メロンパン りんご ミルク	鮭フレーク ウィンナー ゆし豆腐	米 麦 春雨	レタス もやし きゅうり 人参 ネギ バナナ	23 土	麦ごはん さばの塩焼き 人参シリシリ きゅうりの甘酢 ゆし豆腐	ウエハース タンナファクルー ミルク	さば ベーコン 卵 わかめ ゆし豆腐	米 麦	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ネギ バナナ
11 月	もずくどんぶり ベーコンポテト みそ汁 りんご	ウエハース 人参クラッカー 固形ヨーグルト	もずく 豚ひき肉 卵 ベーコン チーズ 油揚げ	米 麦 じゃが芋	赤ピーマン 青ピーマン 大根 ネギ りんご (人参)	25 月	ひじきごはん かぼちゃのそぼろ煮 トマトサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー バナナケーキ ミルク	ツナ缶 ひじき 油揚げ 豚ひき肉 わかめ	米 麦	かぼちゃ しめじ こんにゃく 人参 ごぼう かぼちゃ トマト えのきだけ
12 火	あわごはん 豚肉みそ焼き きんぴらごぼう トマト あおさ汁 ネーブル	バナナ スイートポテト ミルク	豚肉 ちくわ 豆腐 あおさ	米 麦 あわ (さつま芋)	赤ピーマン 玉ネギ ごぼう 人参 コンニャク ニラ 枝豆 トマト	26 火	麦ごはん 西京焼き ブロッコリー炒め 煮豆 みそ汁 りんご	せんべい シナモントースト ミルク	白身魚 カマボコ 豆腐	米 麦	ブロッコリー コーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ へちま りんご
13 水	あわごはん 魚フライ(タルタルソース) パクチョイ炒め なめこ汁 ぶどう	クラッカー どうもろこし りんご ミルク	白身魚 卵 ツナ缶 カマボコ わかめ 絹ごし豆腐	米 麦	玉ネギ パクチョイ 人参 しめじ なめこ ネギ ぶどう (どうもろこし)	27 水	スパゲティミートソース マッシュポテト 大根サラダ かき卵スープ スイカ	りんご かつおおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム 卵	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ネギ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン コーン缶 スイカ
14 木	沖縄そば パンブキンサラダ 枝豆 ネーブル	チーズ みそおにぎり ミルク	豚肉 カマボコ 卵 昆布	沖縄そば じゃが芋	山東菜 かぼちゃ 枝豆 ネーブル	28 木	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き 切干大根のイリチー なめこ汁 ぶどう	チーズ バースデーケーキ ミルク	鶏肉 カマボコ 絹ごし豆腐 わかめ じゃこ	米 麦	梅干し 青しそ サラダ菜 切干大根 かんぴょう 人参 なめこ ぶどう
15 金	フーチーパージュシー こんにゃくのソテー 冬瓜と肉団子のスープ ヨーグルトサラダ	せんべい 揚げパン ミルク	豚ひき肉 焼き豚 Pヨーグルト	米 麦	よもぎ たけのこ缶 赤ピーマン コーン缶 小松菜 とうがん 人参 バナナ	29 金	麦ごはん のり佃煮 沖縄風煮つけ カリカリきゅうり そうめん汁 スイカ	バナナ クイックパン (ヨーグルト入り) ミルク	豚肉 厚揚げ 昆布 のり佃煮	米 麦	とうがん こんにゃく しめじ 人参 きゅうり ネギ スイカ
16 土	保育参加 噴煙消毒					30 土	麦ごはん ポイルウィンナー 野菜チャンプルー 豚汁 ネーブル	ウエハース ふかし芋 りんご ミルク	ウィンナー 豆腐 ポーク わかめ	米 麦	人参 キャベツ ネギ もやし 玉ねぎ 大根 ネギ ネーブル
18 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ 納豆みそ もずくスープ ぶどう	クラッカー ココア蒸しパン ミルク	豚肉 ベーコン 卵 ひきわり納豆 もずく 絹ごし豆腐	米 麦	赤ピーマン ブロッコリー もやし 玉ねぎ ネギ 人参 ぶどう	<p>★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。</p> <p>★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。</p>					





野菜をしっかり食べていますか？



← 1食分の目安量は
大人も子どもも、自分の手で
こもりと両手いっぱい！です。

※ 煮炊きすると、かさが減って
たくさん食べることができますよ。

野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



冬瓜と肉団子のスープ

<材料> 4~5人分 (園児1人分 95kcal)

(A)	豚ひき肉	130 g	とうがん	200 g
	卵	1/2 個	人参	50 g
	玉ネギ	20 g	干しいたけ	5 g
	しょうが汁	少々	コンソメスープの素	約 2個
	かたくり粉	10 g	塩こしょう	少々
	塩こしょう	少々	しょうゆ	大 1弱
	※ゴマ油		かたくり粉	大 1弱

- ★ とうがんにお肉のうまみがついて、と〜もおいしい！
- ★ とうがんは夏に収穫するけど、冬まで保存できるのですよ。だから、冬瓜とかくのですね。

<作り方>

- ① とうがんは皮と種をとり、3cmくらいのうす切りにする。
- ② もどした干しいたけ、人参はせん切りにする。
- ③ 玉ネギはみじん切りにする。
- ④ (A)をしっかりとかき混ぜておく。
- ⑤ 鍋に②を入れ、煮立ったら、手にゴマ油をつけながら、③を団子にして入れる。
- ⑥ 肉団子が浮いてきたら、味つけし、とうがんを入れる。
- ⑦ 最後に水溶きかたくり粉を入れて仕上げる。

□ 大きな冬瓜はついつい余りがちですね。余ったのはカットして冷凍庫で保存するといいですよ。

おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

おすすめのレシピ、人気のレシピ
随時ご紹介します。
お楽しみに！！ (給食室)

