

(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(昼食)			日曜	献立名1	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)		
			赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子よ くなる				赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子よ くなる
1	じゃこ入り梅ごはん 魚のコーン風味焼き 切干大根のイリチー なめこ汁 スイカ	きなこトースト さくらんぼ ミルク	ちりめんじゃこ 白身魚 かまぼこ 絹ごし豆腐	米 麦	梅干し 白ゴマ 青しそ クリームコーン缶 切干大根 かんぴょう 人参 なめこ	16	お弁当会	メロンパン ミルク			
2	カツカレー キャベツのツナあえ わかめスープ ネーブル	くずもち ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ネギ コーン缶 GP ピーマン きゅうり キャベツ ネーブル	17	へちまどんぶり パンキンサラダ 枝豆 みそ汁 さくらんぼ	ミニマドレーヌ ミルク	鶏ひき肉 豆腐 わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま ニラ かぼちゃ えのきだけ さくらんぼ
3	三色ごはん フライドポテト 枝豆 みそ汁 ぶどう	テンビン ミルク	鶏ひき肉 卵 わかめ	米 麦 じゃが芋 豆	小松菜 枝豆 へちま ぶどう	18	いちごえっこ祭り				
4	あわごはん 鮭の塩焼き 野菜チャンプルー みそ汁 ネーブル	くろ棒 パナナ ミルク	鮭 豆腐 わかめ	米 麦 あわ	人参 キャベツ ネギ もやし 玉ねぎ えのきだけ ネーブル	21	夏野菜カレー ヨーグルトサラダ わかめスープ カリカリきゅうり	マカロニきなこ ミルク	鶏ささみ Pヨーグルト わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ネギ コーン缶 GP ピーマン パプリカ りんご 枝豆
6	麦ごはん チキンてり焼き かぼちゃの煮物 きゅうり甘酢 みそ汁 桃缶	ホットケーキ ミルク	鶏肉 しらす干し わかめ 油揚げ	米 麦	玉ネギ サラダ菜 かぼちゃ しめじ きゅうり なす ネギ 枝豆	22	あわごはん 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー ブロッコリー みそ汁 ネーブル	レモンラスク ミルク	豆腐 ひき肉 三枚肉 昆布	米 麦 あわ	玉ネギ 人参 ピーマン かんぴょう コンニャク ブロッコリー とうがん ネギ
7	七夕そうめん ポテトコロッケ 大豆サラダ さくらんぼ メロン	お星様クッキー 天の川ゼリー	ちくわ わかめ 卵 豚ひき肉 大豆	そうめん じゃが芋 ★	人参 トマト オクラ 玉ねぎ ピーマン きゅうり さくらんぼ メロン	23	フーチパージュシー すり身揚げ きんぴら煮 トマト すまし汁 ぶどう	スイートポテト ミルク	白身魚 ツナ缶 豚肉	米 麦 春雨	よもぎ 人参 ピーマン ニラ ごぼう こんにゃく トマト ぶどう
8	あわごはん ゴーヤーチャンプルー わかめサラダ イナムルチ スイカ	いなり寿司 スティックきゅうり ミルク	豆腐 豚肉 カスチラカマボコ	米 麦 あわ	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ レタス たけのこ コンニャク	24	冷やし中華 ポテトのチーズ煮 メロン	しらすおにぎり ミルク	ハム ささみ ベーコン チーズ	中華めん じゃが芋	きゅうり レタス 人参 コーン缶 玉ネギ GP メロン
9	枝豆ごはん(カレー風味) 鮭のもみじ焼き 野菜炒め すまし汁 ネーブル	大学芋 ミルク	ひき肉 鮭 あおさ	米 麦	枝豆 サラダ菜 人参 キャベツ コーン缶 えのきだけ たけのこ ネーブル	25	もずくどんぶり きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	どら焼き ミルク	ひき肉 もずく 卵 わかめ 油揚げ	米 麦	ピーマン 赤ピーマン きゅうり なす ネギ ネーブル
10	麦ごはん 揚げ出し豆腐 なすと豚肉のみそ炒め トマト もずくスープ ぶどう	キャロットサンド ミルク	豚あげ 豚肉 もずく	米 麦	天婦 ネギ なす 人参 玉ねぎ トマト みつば たけのこ	27	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ煮物 きゅうり甘酢 みそ汁 スイカ	スティック揚げ菓子 ミルク	豚肉 しらす干し わかめ	米 麦 豆	赤ピーマン 玉ネギ かぼちゃ しめじ きゅうり へちま スイカ
11	ハヤシライス スティックきゅうり とうがんスープ ネーブル	亀の甲せんべい パナナ ミルク	牛肉	米 麦	人参 マッシュルーム コーン缶 GP きゅうり とうがん しいたけ	28	あわごはん 麻婆豆腐 キャベツのツナあえ 煮豆 コーンスープ 桃缶	くずもち ミルク	豆腐 ひき肉 卵	米 麦 あわ	人参 しいたけ 玉ネギ たけのこ ニラ きゅうり キャベツ コーン缶
13	あわごはん ネーブル 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 ネーブル	ヨーグルト風味 ケーキパン ミルク	鶏肉 豚肉 わかめ 油揚げ	米 麦 あわ	たけのこ 人参 キャベツ しめじ きゅうり へちま ネギ ネーブル	29	麦ごはん 魚の照り焼き フライドポテト 麩とゴーヤーの炒め もずくスープ ネーブル	のりゴマおにぎり ミルク	赤魚 卵 もずく ホーク缶	米 麦 豆	人参 もやし 玉ネギ しめじ レタス みつば ネーブル
14	スパゲティミートソース きゅうりの甘酢 コーンスープ チーズ メロン	みそおにぎり 豆乳飲料	ひき肉 しらす干し わかめ チーズ	スパゲティ	人参 玉ネギ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶	30	麦ごはん 沖縄風煮つけ 梅肉あえ 枝豆 そうめん汁 ぶどう	テンビン アイスクリーム	豚肉 厚揚げ 昆布	米 麦	とうがん こんにゃく しめじ 人参 きゅうり もやし ネギ ぶどう
15	麦ごはん レバーフライ 人参シリシリー ネーブル トマトサラダ あおさ汁	人参かかん ミルク	豚レバー 卵 豆腐 ベーコン あおさ	米 麦	人参 ブロッコリー もやし コーン缶 サラダ菜 トマト 玉ネギ ネーブル	31	あわごはん ハンバーグ きんぴらごぼう トマト みそ汁 メロン	パースデーケー キ ミルク	ひき肉 もやし わかめ	米 麦 あわ	玉ネギ 人参 ピーマン ごぼう ニラ GP へちま メロン

★ 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。
★ 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。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

平成27年 7月号 (作成者) 栄養士 野原正子

7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び付ける、子ども達にとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子ども達に伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

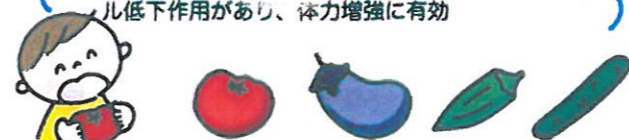
夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



★ かみかみごぼう (給食献立から)



人気メニューだよ。

<材料> 園児1人分 59 kcal
ごぼう 200g
かたくり粉 適量
油

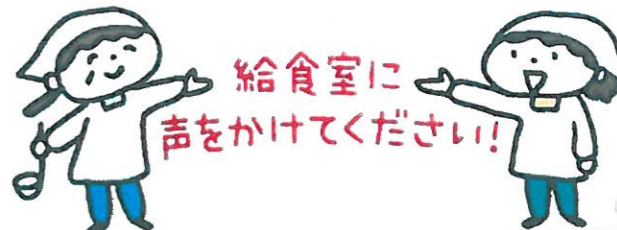
<作り方>
(A) 砂糖 20g
しょうゆ 大さじ半分
水 大さじ2
※ゴマ 小さじ2



大きさ…15 cc
小さじ…5 cc

<作り方>

- ① ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする。水にさらした後、しっかりと水気を切る。
- ② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 別鍋に(A)を合わせて火にかけて②をさっと和える。ゴマをまぶす。



給食室に声をかけてください!

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですよ。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。

