

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01/15 火	食パン、コーンスープ、ささみフライ・ケチャップソース、せん野菜(キャベツ・人参)	450.0(380.9) 23.5(18.9) 15.0(11.7) 2.3(1.9)	食パン(3歳以上児)、調合油、小麦粉、パン粉、片栗粉、食パン	○牛乳、鶏ささ身、卵	キャベツ、クリームコーン缶、○みかん缶、○パイン缶、たまねぎ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	甘辛せんべい	牛乳、フルーツゼリー
02/16 水	夏野菜カレーライス、キャベツのツナレーズンサラダ、パイン缶	553.6(548.2) 20.1(22.4) 14.1(12.9) 1.5(1.5)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶	たまねぎ、パイン缶、キャベツ、にんじん、なす、ピーマン、トマト、干しぶどう、にんにく、しょうが	カレールー、酢、ウスターソース	フルーツ豆乳、あられ	牛乳、甘辛せんべい
03/17 木	ごはん、味噌汁(たまねぎ・なす)、煮魚(鯖)、スティックチーズ	531.5(485.0) 23.6(20.2) 17.7(16.1) 2.3(2.1)	米(3歳以上児)、○★米粉マカロニ、○砂糖、さらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、さば、チーズ、赤みそ、○きな粉、油揚げ	たまねぎ、もやし、なす、ねぎ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	ウエハース	牛乳、米粉マカロニ(きな粉)
04 金	七夕寿司、キラキラスープ、七夕ゼリー	525.1(441.3) 16.2(13.1) 9.8(7.9) 2.0(1.6)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、米	○牛乳、卵、しらす干し、魚肉ソーセージ、油揚げ、でんぶ	ソーダゼリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、焼きのり、干しいたけ	酢、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	カステラ	牛乳、塩せんべい
05/19 土	ハヤシライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	390.0(289.2) 11.6(8.6) 8.4(6.5) 1.5(1.2)	米(3歳以上児)、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、まいたけ	ハヤシルー		
07 月	親子丼、味噌汁(油揚げ・わかめ)、春雨サラダ	524.5(482.3) 22.5(18.6) 12.4(13.6) 2.8(2.3)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、卵、鶏もも肉、赤みそ、なると、油揚げ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)	揚げ菓子	牛乳、あられ
08/22 火	食パン、いちごジャム、ポークビーンズ、きゅうりとコーンのドレッシング和え	369.7(352.3) 16.4(14.3) 10.0(10.2) 1.5(1.4)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、食パン	○牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いちごジャム	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ	白い風船	お茶、フルーチェ
09/23 水	ごはん、かき玉汁(五目)、豚肉冷しゃぶ	525.8(485.1) 23.0(20.2) 17.3(13.8) 2.3(1.8)	米(3歳以上児)、三温糖、片栗粉、いりごま、米	○牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)、卵、ミックス味噌	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、◎野菜ジュース	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	野菜ジュース、えびせんべい	牛乳、クッキー
10/24 木	五目冷や麦、ちくわの磯辺揚げ、もやしのごまあえ	308.8(285.1) 13.1(10.3) 7.3(6.2) 1.7(1.3)	干しひやむぎ、調合油、小麦粉、すりごま	○ヨーグルト(無糖)、★無添加ちくわ、油揚げ	○★ミックスフルーツ冷凍、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、万能ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおのり	冷麦つゆストレート、しょうゆ	せんべい	お茶、フルーツミックスヨーグルトかけ
11/25 金	とうもろこし御飯、味噌汁(えのき・豆腐)、スパゲティサラダ	514.1(454.0) 16.6(14.3) 16.9(14.1) 2.2(1.9)	米(3歳以上児)、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、米	○牛乳、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、ミックス味噌、油揚げ	とうもろこし、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつおだし(素材力)、食塩	カルシウムせんべい	牛乳、ビスケット
12/26 土	中華丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	377.2(280.2) 12.1(9.0) 8.3(6.5) 0.9(0.7)	米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素		
14/28 月	マーボーなす丼、中華スープ、バナナ1/3	514.5(465.6) 17.6(15.4) 17.1(14.9) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、米	木綿豆腐、○ラクトアイス、豚ひき肉、赤みそ	バナナ、なす、コーン缶、ねぎ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ビスケット	お茶、アイス(氷菓)
18 金	中華風混ぜご飯、豆腐スープ(キャベツ)、★スクールフィッシュ	415.0(395.6) 16.7(15.1) 7.7(8.8) 2.0(1.8)	米(3歳以上児)、砂糖、米	○牛乳、木綿豆腐、焼き豚、★スクールフィッシュ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	クラッカー	牛乳、えびせんべい
29 火	わかめごはん、麩のすまし汁(えのき)、厚揚げのみそ炒め	496.7(443.2) 20.7(17.3) 14.2(11.3) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、○サンドイッチパン、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、○ブルーベリージャム、にんじん、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ、りしりこんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	甘辛せんべい	牛乳、ジャムサンド(ブルーベリー)
30 水	ごはん、揚げ餃子、トマトの卵スープ、こまつなのごま酢和え	547.6(448.8) 18.2(14.6) 19.4(13.4) 2.2(1.8)	米(3歳以上児)、調合油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、★キャベツ餃子、卵、ツナ油漬缶、魚肉ソーセージ	トマト、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ	中華だしの素、酢、しょうゆ、食塩	塩せんべい	牛乳、クラッカー
31 木	中華風混ぜご飯、豆腐スープ(キャベツ)、ももゼリー	429.2(409.9) 14.2(12.6) 7.5(8.6) 1.8(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、米	○牛乳、木綿豆腐、焼き豚	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	クラッカー	牛乳、えびせんべい

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	462	17.8	12.9	198	1.9	151	0.31	0.32	22	4	1.9
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	91	87	91	86	90	84	111	100	138	98	112
3才未満児	411	15.3	11.1	201	1.8	122	0.26	0.28	21	3.5	1.6
目標量	487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)	84	78	82	91	82	66	100	93	124	90	94

*10時のおやつは3歳未満児のみです。

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

7月 給食だより

野菜がおいしい「菜汁」

給食室からのメッセージ

給食レシピ

中華スープ 14日・28日

1

たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。

2

鍋に油をひき、たまねぎと人参を炒め、香ばしさを出す。

3

2に水を加えてひと煮立ちさせ、コーンを加える。

4

中華だしの素、塩、こしょうを味を付ける。

材料(4人分)

・たまねぎ

・・・1/4個

・にんじん

・・・1/3本

・コーン缶

・・・40g

・中華だしの素

・・・小さじ2

・食塩

・・・小さじ1/3

・こしょう

・・・少々

・サラダ油

・・・適宜

・水

・・・600cc

- 野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？
- ★菜汁の良さ

1

副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう?」と、迷うことがあります。そんな時に「副菜は、菜汁でOK!」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜を

2

栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃すことなく、一緒に摂取することができます。

3

飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができますので、飽きることなく食べやすめられます。

4

作るのが簡単!

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水きりがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり! 難しいレシピを見なくても作ることができます。
- 2

サラダより野菜をたくさん加熱すると野菜のかさ(量)が減るので、無理なく、たくさん野菜を食べることができます。
-
- ピーマン

緑色のものは未熟果で、完熟させると赤ピーマンになります。ピーマンはビタミンCをたっぷり含む野菜です。また、食物繊維も豊富で、便秘の解消にも役立ちます。

とうもろこし

ビタミンB群やビタミンCなどのビタミン、カリウムやマグネシウムなどのミネラルといった、さまざまな栄養素が含まれ、疲労回復や夏バテへの働きが期待できます。