

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 | 材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ) | | | | 午前おやつ | 午後おやつ |
|-------------------|---|----------------------------------|---|---|--|--------------------------------------|------------------|--|
| | | | 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 25 金 | ごはん、 かきたま玉汁(チンゲン菜) 南瓜と豚肉のカレー風味 ラブミープラス | 586.00 22.10 18.20 1.60 | 米、砂糖 サラダ油、片栗粉 ◎スイートコーンおかし、 ○たべっこどうぶつ | ◎○牛乳 豚肉(肩ロース)、 卵 | かぼちゃ、チンゲンサイ ねぎ、にんじん | しょうゆ こんぶだし 食塩、カレー粉 | 牛乳 あられ | 牛乳 たべっこどうぶつ |
| 4 月 21 木 | ロールパン イタリアンスパゲティ コンソメスープ 【4日:すいか】【21日:梨1/6】 | 516.00 16.50 19.80 2.00 | ロールパン、スパゲッティ サラダ油、◎クッピーラムネ、 ○フレンズクレープ 【誕生会デザート】赤組:お米deスティック ケーキ、2~5歳児:いちごのケーキ | ◎牛乳、 無添加ベーコン、 粉チーズ | すいか、たまねぎ、しめじ にんじん、キャベツ、しいたけ、梨 ピーマン、コーン缶 | ケチャップ コンソメ 食塩、白こしょう | 牛乳 クッピーラムネ | 牛乳 4日:フレンズクレープ 21日:誕生会デザート |
| 05 19 火 | 食パン(ジャム&マーガリン) 冬瓜のカレースープ マカロニサラダ のむヨーグルト | 494.00 16.60 19.50 1.90 | 食パン、マーガリン、マカロニ ノンエッグマヨネーズ ◎卵ボーロ | 豚肉(肩ロース) ツナ水煮、 ◎豆乳杏仁豆腐 | どうがん、にんじん、たまねぎ みかん缶、コーン缶、きゅうり いんげん、◎野菜ジュース、 ◎みかん缶、◎パイン缶、ジャム | カレールー 本みりん、しょうゆ こんぶだし 食塩 | 野菜ジュース たまごボーロ | お茶 フルーツ杏仁豆腐 |
| 06 20 水 | ビビンバ丼 春雨スープ 国産みかんゼリー | 572.00 19.00 21.40 1.70 | 米、マロニー すりごま、ごま油、砂糖 ◎マリー | ◎牛乳、 ○ラクトアイス 豚ひき肉、 卵 | 国産みかんゼリー、 もやし、にんじん、キャベツ たけのこ(ゆで)、ねぎ しょうが、ほうれんそう | しょうゆ、めんつゆ 食塩 中華だしの素 焼肉のたれ甘口 | お茶 ビスケット | お茶 アイス |
| 7 木 18 月 | 豚丼 味噌汁(豆腐・わかめ) ゆでとうもろこし ぶどうゼリー | 630.00 19.30 17.90 1.90 | 米、砂糖 サラダ油 ◎カルシウムせんべい、 ○源氏パイ | ◎○牛乳、 豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、 ミックス味噌 | とうもろこし、たまねぎ ねぎ、にんじん葉ねぎ、しょうが えのきたけ、カットわかめ | しょうゆ、本みりん こんぶだし、食塩 | 牛乳 カルシウムせんべい | 7日:りんご果汁 18日:牛乳 源氏パイ |
| 08 22 金 | ごはん 味噌汁(豆腐・なす) タラの唐揚げ ひじきと大豆の炒め煮、ヤクルト | 630.00 29.80 18.90 2.00 | 米、調合油 ざらめ糖(中ざら)、サラダ油 ◎せんべい、○ぼんち揚 | ◎○牛乳、ヤクルト タラ切身 濃粉付 大豆(ゆで)、木綿豆腐 鶏もも肉、ミックス味噌 | にんじん、なす いんげん、えのきたけ ひじき | しょうゆ こんぶだし 食塩 | 牛乳 せんべい | 牛乳 ぼんち揚 |
| 12 火 | 【夏季特別保育】 ハヤシライス ソーセージ ヨーグルト | 551.00 17.70 18.10 1.70 | 米 砂糖、◎味しらべ、 ○アンパンマンキャラメルコーン | 豚肉(もも)、 ソーセージ、 ヨーグルト | たまねぎ、にんじん まいたけ、 ◎気になる野菜果汁 | ハヤシルウ | お茶 味しらべ | 気になる果汁 (アップル) アンパンマン キャラメルコーン |
| 13 水 | 【夏季特別保育】 中華丼 おさかなソーセージ りんごゼリー | 431.00 8.80 3.50 1.50 | 米、 ◎白い風船、○ぱりんこ | 豚肉(もも)、なると おさかなソーセージ | 白菜、にんじん ピーマン、コーン缶 しいたけ、 ◎気になる野菜果汁 | 中華だしの素 しょうゆ | お茶 白い風船 | 気になる野菜 (白ぶどう) ぱりんこ |
| 26 火 | 食パン(ジャム&マーガリン) チキンビーンズ キャベツとハムのサラダ ジョア | 495.00 21.60 18.70 1.30 | 食パン、マーガリン、 じゃがいも、サラダ油、砂糖、 ◎ミレービスケット ○フレンズクレープ | ◎牛乳、大豆(ゆで) 鶏もも肉、無添加ハム、 ジョア | キャベツ、ジャム、 にんじん、たまねぎ | ケチャップ、 らっきょう酢 しょうゆ、食塩 コンソメ | 牛乳 ミレービスケット | お茶 フレンズクレープ |
| 27 水 | チャーハン(卵あり) 中華スープ(にんじん・しいたけ) もやしと人参のナムル オレンジ1/6 | 383.00 11.40 7.60 2.10 | 米、サラダ油 すりごま、ごま油 ◎白い風船 | ◎○牛乳、 卵 焼き豚 | もやし、にんじん、 たまねぎ、チンゲンサイ、 ピーマン、しいたけ、 カットわかめ、オレンジ | しょうゆ 中華だしの素 食塩 | 牛乳 白い風船 | お茶 フルーチェ |
| 28 木 | ロールパン ジャージャー麺 きゅうりとコーンのマヨネーズ和え バナナ1/2 | 579.00 18.60 17.80 2.50 | ロールパン 干し中華めん、砂糖、ごま油、 ノンエッグマヨネーズ サラダ油、◎紫芋せんべい 片栗粉、○カリボテミニ | ◎牛乳、豚ひき肉 赤みそ | バナナ、きゅうり、にんじん コーン缶、干しいたけ しょうが | 中華だしの素 食塩 | 牛乳 紫芋せんべい | りんご果汁 カリボテミニ |
| 29 金 | ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) キャベツと豚肉の味噌炒め 豆乳プリン | 478.00 15.80 10.90 1.10 | 米、砂糖 サラダ油 ◎あまからせん | ◎牛乳 豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、赤みそ 豆乳プリン | キャベツ、たまねぎ にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、 カットわかめ、◎ゼリー、 ◎みかん缶、◎パイン缶 | しょうゆ こんぶだし 食塩 | 牛乳 あまからせん | お茶 フルーツゼリー |

★土曜日★

| | |
|----|---------------------------------|
| 2 | 中華丼、ソーセージ、りんごゼリー |
| 9 | デニッシュパン、焼うどん、ニッスイお魚ソーセージ、やさいゼリー |
| 23 | クリームパン、ナポリタン、ソーセージ、ヨーグルト |
| 30 | カレーライス、おさかなソーセージ、ぶどうゼリー |

*変更することもあります。
*誕生会(21日)は、デザートでお祝いします。

8月 給食だより

給食レシピ

南瓜と豚肉のカレー風味
1日・25日

- 1 豚肉はひと口大に切り、酒と醤油で下味を付ける。
- 2 南瓜は食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱する。
- 3 フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- 4 豚肉に火が通ったら、南瓜と万能ねぎを加え、カレー粉、砂糖、醤油で味を付ける。

材料(4人分)

- ・かぼちゃ …… 160g
- ・豚肉(肩ロース) …… 120g
- ・万能ねぎ …… 4本
- ・酒 …… 小さじ1
- ・醤油 …… 小さじ3
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・カレー粉 …… 小さじ1/2

食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい!」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

★五感をフル活用

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

★視覚_目で見る



子どもは初めて見る食べものを避ける傾向があります(新奇性恐怖)。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

★嗅覚_鼻で嗅ぐ



食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。

★触覚_手や口で触れる



子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

★味覚_味わう



食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事中の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

★聴覚_耳で聞く



人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがち。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

献立からのメッセージ

トマト

ビタミンC、リコピン、カリウムなど、様々な栄養素がバランスよく含まれており、健康と美容に多くの効果が期待できます。



冬瓜

大型円筒形で4kg~8kgあります。淡白な味で水分がほとんどのため低エネルギーです。利尿作用があり、むくみとりの効果があります。

