

給食献立表 7月

あいあい保育園

H25. 6. 28

	3歳児献立 献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (月)	ベビーカステラ ごはん 鶏肉の香味焼き トマト ピーマンとちくわの甘辛炒め ミニゼリー	牛乳 チーズスカロップ	鶏肉 牛乳 ちくわ 粉チーズ 卵 ごま	米 ごま油 マーガリン 小麦粉	ピーマン トマト 大根 ねぎ	534 601
2 (火)	甘辛せんべい ごはん ハワイアンハンバーグ メロン ポテトサラダ ブロッコリーの塩茹で	冬瓜ゼリー	合挽き肉 牛乳 チーズ 卵 ハム 蕪	米 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ ひじき パイン缶 メロン きゅうり 人参 ブロッコリー 冬瓜 みかん缶	551 642
3 (水)	黒糖わらびもち ごはん 金平コロケック トマト カリカリ油あげのサラダ メロン	お茶 ねぎ焼き	合びき肉 油揚げ 卵 鯉節 ごま	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり ねぎ メロン	640 607
4 (木)	揚げカト 麦ごはん 肉じゃが 味付け海苔 味噌汁	牛乳 シリアルバー	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ 味噌 味付け海苔	米 麦 じゃがいも 3-ソルーク 味噌 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 インゲン ねぎ	529 528
5 (金)	ワカ きらきらスパゲティ つくね団子 わかめときゅうりのサラダ セタゼリー	アイスクリーム	鶏ミンチ アイスクリーム わかめ	スパゲティ	きゅうり 玉ねぎ	554 625
6 (土)	きな粉トースト チャーハン 卵スープ バナナ	牛乳 とんがりコーン	卵 牛乳 ハム	米 とんがりコーン 油	ねぎ バナナ 玉ねぎ 人参	578 693
8 (月)	ビスケット ちゃんぼん麺 揚げシュウマイ バナナ	お茶 しらすわかめおにぎり	豚肉 うずら卵 しらす シュウマイ わかめ イカ えび	中華麺 ごま油 油	バナナ キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ねぎ	536 563
9 (火)	サブシ ごはん 揚げ鶏のねぎソース トマト 中華風おから ミニゼリー	牛乳 星たべよ(せんべい)	鶏肉 豚ミンチ 牛乳 おから ミニゼリー	米 ごま油 油 でんぷん せんべい	ニラ 生姜 ねぎ トマト	595 642
10 (水)	バナナ 手作りパン スペニッシュオムレツ コーンサラダ バナナ	牛乳 揚げたこやき	卵 ウィンナー 牛乳 たこやき	強力粉 小麦粉 スパゲティ	コーン キャベツ きゅうり バナナ 玉ねぎ 人参 蕪	555 668
11 (木)	わかめハン 麦ごはん 炒り鶏 そうめん汁 青菜のごま和え オレンジ	牛乳 フランクフルト	鶏肉 牛乳 フランクフルト ごま	米 麦 こんにゃく そうめん	青菜 玉ねぎ 人参 筍 ごぼう れんこん 干しいたけ ねぎ いんげん	502 525
12 (金)	あらね ごはん 魚のピカタ 春雨ソテー トマト メロン	牛乳 マーマレードポテト	サゴシ 牛乳 卵	米 さつまいも マーマレード 春雨	ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン メロン トマト	520 607
13 (土)	エントリー ビスケット 冷やし中華 バナナ	牛乳 サブシ	ハム 卵 牛乳	中華麺 サブシ	きゅうり バナナ もやし 干しいたけ	578 693
15 (月)	海の日でお休みです					
16 (火)	ビスコ 麦ごはん 鶏ももキャベツの甘辛カレー炒め かぼちゃの酢の物 ミニゼリー	牛乳 磯ビーンズ	鶏肉 牛乳 水煮大豆 いりこ ミニゼリー	米 麦 ごま油	キャベツ にんにく かぼちゃ 青海苔	600 574
17 (水)	あっと 肉味噌そば グリーンサラダ 杏仁フルーツ	牛乳 ジャムサンド	豚ミンチ 牛乳 ジャム 味噌 ハム	中華そば 食パン ごま油	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ ねぎ フルーツミックス バナナ 粉寒天 きゅうり	559 612
18 (木)	チーズ クッキー ごはん 魚のバーベキューソース リヨネースポテト トマト メロン	牛乳 かぼちゃクッキー	サゴシ 牛乳 ベーコン 卵	米 じゃがいも マーガリン	りんご きゅうり 玉ねぎ トマト メロン かぼちゃ	593 654
19 (金)	ミート 麦ごはん 八宝菜 レバーのオーロラソース きゅうりの塩っぺ和え オレンジ	牛乳 わらびもち	豚肉 レバー 塩っぺ 牛乳 えび イカ うずら卵 まくらげ きな粉	米 麦 でんぷん 油 わらび粉	きゅうり キャベツ 筍 人参 オレンジ 玉ねぎ	518 639
20 (土)	シガ 親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 えびせん	鶏肉 卵 牛乳 味噌 豆腐 わかめ	米 えびせん	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	689 592
22 (月)	ロール カステラ ハヤシライス ツナサラダ バナナ	牛乳 きな粉団子	豚肉 ツナ缶 牛乳 きな粉	米 ハヤシルウ 白玉粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり バナナ	541 561
23 (火)	カルシウム エース ☆お誕生日メニュー ゆかりごはん タンドリーチキン ポテトサラダ トマト 生パイン	牛乳 パステイケーキ	鶏肉 ヨーグルト ハム 卵 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	ゆかり にんにく きゅうり トマト 生パイン 玉ねぎ 人参	620 635
24 (水)	ハビ ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー オクラの酢の物 メロン	牛乳 クロックムッシュ	豚肉 豆腐 卵 牛乳 ハム チーズ	米 食パン マーガリン	小松菜 人参 しめじ 生姜 にんにく オクラ メロン きゅうり	638 665
25 (木)	ホロ チーズ 手作りパン チリコーンカーン 野菜サラダ バナナ	アイスクリーム	豚ミンチ ハム 大豆の水煮 アイスクリーム	強力粉 小麦粉 油	キャベツ きゅうり コーン バナナ 玉ねぎ 人参 にんにく	598 618
26 (金)	クッキー 麦ごはん トン天 おからサラダ オレンジ	牛乳 みるくもち	豚肉 ごま 卵 牛乳 きな粉 おから ツナ缶	米 麦 でんぷん 油 小麦粉	ねぎ しそ 紅生姜 人参 きゅうり キャベツ オレンジ	624 598
27 (土)	野菜 スタック 冷やしうどん バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	ハム 牛乳	うどん 天かす おにぎりせんべい	きゅうり 干しいたけ ねぎ バナナ	503 552
29 (月)	せんべい ごはん プルコギ風 冬瓜のうす炊き ミニゼリー	牛乳 ロックビスケット	豚肉 牛乳 えび 卵 ミニゼリー	米 ごま油 マーガリン 3-ソルーク	にんにく 玉ねぎ 冬瓜 かつら 人参 もやし ニラ	580 621
30 (火)	バナナ 麦ごはん 鮭の塩焼き ひじきのゴマネーズ かき玉汁 メロン	牛乳 ヨーグルトケーキ	鮭 ひじき ごま 牛乳 ヨーグルト 卵	米 麦 でんぷん	ほうれん草 人参 玉ねぎ メロン ねぎ	550 590
31 (水)	パン ごはん 豆腐のまさご揚げ トマト かぼちゃサラダ オレンジ	牛乳 ゆでとうもろこし	鶏ミンチ 牛乳 ハム しらす 豆腐 えび	米 でんぷん	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト かぼちゃ オレンジ とうもろこし	550 590

給食だより 7月

梅雨というよりも夏が来たといった暑さで、熱中症などの心配が耐えられません。暑さで食欲も落ちるこの時期、ジュースなどの飲みすぎや、ついのだ越しの良いものをと簡単にすませていると体力が負けてしまいます。これからが体力勝負！しっかりと食事をして暑さに負けない体を準備万端にして夏を迎えましょう。

しっかり栄養、しっかり運動、しっかり睡眠！「早寝・早起き・朝ごはん」につながりますね(#^_^#)



かぼちゃ

☆野菜のちから☆



トマト

◎ 7月の旬の野菜 かぼちゃ

緑黄色野菜の代表者！栄養の宝庫です。ベーターカロチンや食物繊維ビタミンA・B1・B2・Cも含まれています。口内炎はビタミンB2の不足に起こるものです。また、風邪予防や美肌効果や冷え性など様々な効果をもたらしてくれます。

7月の旬の野菜 トマト

皆さんもご存知の“リコピン”パワーによって生活習慣病の予防や老化抑制（ビタミンE）にも効果があります。リコピンパワーを吸収しやすくするには生で食べるよりも加工品の方が2～3倍の吸収率があがります。塩分の排出を助ける（カリウム）美肌・風邪予防（ビタミンC）動脈硬化・がん予防（リコピン・β-カロチン）も多く含まれています。

☆バジタフル食育の豆知識☆

瀬戸内市の特産物

身土不二という言葉を知っていますか？これは、「身と土は一つであり、住んでいるところの4里4万（約16km四方）で採れたものを食べて暮らせば健康でいられる」という意味です。瀬戸内市はおおよそ4里4万の範囲です。市内でとれたものを食べるのが「身土不二」につながるともいえます。

☆特産物

（野菜）そうめん南京 かぼちゃ きゃべつ 白菜 冬瓜
すいか レモン マッシュルーム
魚介類）しらも かき げた ガラエビ あみ など・・・

☆郷土料理

どどめせ（長船） 南京雑煮（牛窓） しらも和え（邑久）
行事などに出される昔の人のアイデアが入った料理です。

突撃となりの晩ごはん

今月はそら組 ごうだ なつこちゃん宅の晩ごはん（パパ・ママ・兄ちゃん（小1）4人家族）

6月20日（木）ごはん 鯖のカレー風味焼き 小松菜のマヨ炒め 冷奴
魚の煮つけなども大好きな子ども達なので魚料理に悩むことはありませんが、今日は特別に評判のいいカレー味に。カレー粉と片栗粉をつけて焼くのでパリッと香ばしく。小松菜は最近なつこが苦手になったと言いついていますが、マヨネーズでまぎらわせて。

6月21日（金）ごはん なすの酢鶏 中華フーフー きゅうりとアスパラのサラダ
酢鶏（鶏肉、ナス、人参、玉ねぎ、ピーマン）は酢豚風味付けでどちらかと言えば、ナスがメイン。（私が好きなので）中華スープ（卵・わかめ）はとろみをつけたスープに卵を流し入れるのがこだわり。お父さんの好きな胡麻も仕上げに多めに入れます。

6月22日（土）ごはん ひじきの煮物 えのきの味噌汁 厚揚げの甘酢あんかけ
休みの日にはかなりの頻度でお父さんの台所。腕をかなり上げ煮物だってできます。戻したひじきの量に驚きながらおいしく完成。子ども達にも大好きなおかずで大盛りをスプーンで食べます。厚揚げは母が担当。厚揚げをフライパンで焼いて甘酢あんを絡めます。

（ママより）
もともと料理をあまりしなかったのが、結婚してちゃんとできるか不安でしたが、何とかなるものです。お母さんのおいしいの子どもたちの声が嬉しです。平日は時間に余裕がないのでどう効率よく料理するか、仕事帰り常に考えています。お父さんも度々作ってくれるので助かります。ありがと～

（給食室から）
お父さん、お母さんがお互いに感謝しながら、持ちつ持たれつで協力してる姿を子ども達はしっかり見て、おいしいお料理に愛情の調味料がしっかり入ってますね。結婚しての不安もお母さんの努力があつての今があるんでしょね。戻したひじきの量にびっくり！！子ども達も大発見ですね。食育が入ってるう～
ご協力ありがとうございました。



あいあい 給食のレシピ本

7月29日の冬瓜のうす炊きの作り方（6人分）
牛窓特産物“冬瓜”のおいしさ丸ごと味わえる料理です(#^_^#)

★材料 冬瓜1kg だし3カップ オクラ 50g
B（砂糖大さじ2 みりん大さじ1 酒50cc しょうゆ大さじ2）
C（えび250g 酒おさじ1 塩小さじ1/2 おろし生姜 片栗粉大さじ1）

★作り方

- ①冬瓜は種をとり、皮をむき3cmの角きりにして、きれいに洗う。
- ②たっぷりのだし汁で煮る。（3カップ）
- ③冬瓜が煮えたらBの砂糖、みりんを入れて煮る。
- ④煮立ったら酒、しょうゆを入れ、煮る。
- ⑤えびは皮をむき、お酒、塩、おろし生姜で下味をつけ、片栗粉を絡ませる。
- ⑥冬瓜にえびを加えくっかない様にまぜて煮る。
- ⑦オクラは塩みがきして茹で小口切りにする。
- ⑧器に冬瓜、えびを盛り、煮汁もかけオクラをそえる。

