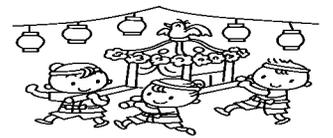




7がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～納豆マヨネーズサラダ～」

今回は、「納豆マヨネーズサラダ」を紹介したいと思います。

納豆にはネバネバ成分ムチンが多く含まれています。ムチンとは糖質とタパク質からできた多糖質で、タンパク質の消化を促し、また消化器の粘膜を保護して消化不良や食欲不振を防ぎ、夏バテで疲れた胃のトラブルを予防します。

お子様とは納豆を混ぜるなどし、一緒に作ってみて下さい。

【材料】(子ども4人分)

ほうれん草	1/3束
人参	1/4本
挽きわり納豆	1パック
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草は2~3cm、人参は千六本切りにする。
- ② 人参・ほうれん草を沸騰したお湯で茹でる。
- ③ ②をザルに移し、流水で冷やす。
- ④ 納豆・マヨネーズ・醤油をボールに入れ、混ぜ合わせます。そこによく絞った③を入れ、和えたら出来上がり。



今月の旬の食材…レタス、いんげん、枝豆、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、おくら、とうもろこし、ピーマン、きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、生姜、新ごぼう、パプリカ、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、モロヘイヤ、パイナップル、さくらんぼ、桃、あんず、ライチ、デラウェア、ブルーベリー、すいか、メロン、アジ、イワシ、アユ、カジキ、カンパチ、キス

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15 29	土	ミートソーススパゲティー キャベツとツナのサラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン)みかん缶	えびスナック おやつカステラ 牛乳	スパゲティー	豚挽き肉、ツナ ベーコン、牛乳	玉葱、人参、トマト缶 キャベツ、えのき、みかん缶	芋類
3 31	月	マーボーなす丼 もやしのナムル エリンギとチンゲン菜のスープ 果物	カリポテスナック オレンジケーキ 牛乳	精白米、ごま バター、ジャム ホットケーキミックス	豚挽き肉 木綿豆腐、牛乳	なす、葱、もやし、きゅうり、人参 チンゲン菜、エリンギ、果物	海藻類
4 18	火	ロールパン チキンカツ コールスロー 夏野菜スープ (玉葱・人参・ズッキーニ・なす・トマト缶・パセリ) 果物	カル鉄スティック 塩昆布おにぎり 牛乳	ロールパン、小麦粉 パン粉、精白米	鶏肉、牛乳	キャベツ、人参、コーン、玉葱 ズッキーニ、なす、トマト缶 パセリ、塩昆布、果物	豆類
5 19	水	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐・なめこ) 果物	赤ちゃんせんべい フレンチトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、ごま 食パン、バター	豚肉、絹ごし豆腐 卵、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、わかめ、果物	きのこ類
6 20	木	ごはん 魚の和風あんかけ 納豆マヨネーズサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき・葱) 果物	英字ビスケット トマト蒸しパン 牛乳	精白米、マヨネーズ ホットケーキミックス バター	カジキ、油揚げ ひきわり納豆、牛乳	人参、椎茸、玉葱、絹さや、筍 えのき、葱、ほうれん草 トマトジュース、果物	芋類
7	金	《七タメニュー》 七タそぼろ丼 枝豆入りポテトサラダ 天の川スープ(そうめん・人参・おくら・豆腐) 果物	ひじきスティック 七タゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ、そうめん	鶏挽き肉、卵 ハム、絹ごし豆腐 カルピス、牛乳	絹さや、人参、枝豆、おくら パイン缶、みかん缶、りんご キウイフルーツ、果物	淡色野菜
8 22	土	ひじきチャーハン 春雨サラダ チーズ わかめスープ(わかめ・葱) パイン缶	卵ボーロ ココアケーキ 牛乳	精白米、春雨	鶏挽き肉、ハム チーズ、牛乳	ひじき、人参、椎茸、いんげん きゅうり、わかめ、葱、パイン缶	芋類
10 24	月	夏野菜カレー レタスサラダ 冬瓜スープ(冬瓜・えのき) 果物	野菜スティック マカロニソテー 牛乳	精白米、マカロニ	豚肉、ハム、牛乳	なす、かぼちゃ、ズッキーニ 玉葱、レタス、コーン、人参 きゅうり、冬瓜、えのき キャベツ、果物	豆類
11 25	火	ジャムパン(あんず・いちご) 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト オニオンスープ 果物	畑のスナック 豚肉チャーハン 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、バター 精白米	鶏肉、豚挽き肉 牛乳	椎茸、人参、黄パプリカ、玉葱 ズッキーニ、トマト缶、パセリ ピーマン、果物	淡色野菜
12	水	《世界の料理～韓国～》 ピビンバ チャプチェ ミョックク(わかめスープ) 果物	胚芽スティック カムジャジョン (じゃが芋チヂミ) 牛乳	精白米、春雨 ごま、じゃが芋	豚挽き肉、ハム 牛乳	人参、小松菜、もやし、大根 ピーマン、赤パプリカ、玉葱 生姜、にんにく、わかめ 葱、果物	きのこ類
13 27	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ゴーヤチャンプルー すまし汁(わかめ・えのき・玉葱) 果物	紫いもチップ ゆでとうもろこし &塩ゆで枝豆 牛乳	精白米	カジキ、チーズ 木綿豆腐、豚肉 かつお節、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ゴーヤ チンゲン菜、わかめ、えのき とうもろこし、枝豆、果物	芋類
14 28	金	ごはん 豆腐入りハンバーグ ひじきの炒り煮 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	畑のクラッカー ツナサンドイッチ 牛乳	精白米、食パン マヨネーズ	豚挽き肉、大豆 木綿豆腐、油揚げ ツナ、牛乳	玉葱、ひじき、人参、いんげん かぼちゃ、きゅうり、果物	淡色野菜
21	金	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 中華スープ(にら・もやし) 果物	ひじきスティック 五平餅 牛乳	中華麺、じゃが芋 精白米、もち米、ごま	卵、ハム 鶏挽き肉、牛乳	きゅうり、わかめ、ミニトマト いんげん、にら、もやし、果物	淡色野菜
26	水	《誕生会メニュー》 三色おにぎり(ゆかり・わかめ・鮭) 鶏つくね焼き ミニトマト&ブロッコリー 味噌汁(油揚げ・小松菜) 果物	ミルクスティック ハッピーサンデー 麦茶(1・2歳児は牛乳)	精白米、ごま コーンフレーク	鮭フレーク 鶏挽き肉、油揚げ 豆乳ホイップ ※アイスクリーム	ゆかり、わかめ、葱、ピーマン 人参、ブロッコリー、ミニトマト 小松菜、フルーツ缶、果物	きのこ類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc) ※は、脂質分が多い為、1・2歳児は豆乳ホイップに変更し提供します。

☆給食・おやつ平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

・3歳以上児 エネルギー:560kcal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

