



# 7がつのこんだて



## 「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～ゴーヤチャンプルー～」

今回は、11日・25日(水)の「ゴーヤチャンプルー」を紹介したいと思います。

ゴーヤの独特の苦味成分である「モモルデシン」は、肝機能の強化や食欲を増進させるなど多くの効果があり、夏バテ防止効果があります。

また、スライスしてから塩もみや下茹ですると苦味が和らぎ、お子様でも食べやすくなります。お子様とは、ゴーヤの綿や種取りなどし、一緒に作ってみて下さい。

### 【材料(子ども4人分)】

ゴーヤ	1/10本	人参	1/10本
豚肉	50g	玉葱	1/10玉
木綿豆腐	1/8丁	醤油	小さじ2
キャベツ	1/10玉	ごま油	大さじ1
チンゲン菜	1/4株	かつお節	適量

### 【作り方】

- ① ゴーヤは綿と種を取り、0.5cm幅にスライスしてから下茹でする。
- ② 木綿豆腐は、1.5cm角に切り、他の野菜は食べやすい大きさに短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・チンゲン菜の順に入れ、炒める。
- ④ ③によく火が通ったら、①と木綿豆腐を入れ、炒め合わせる。
- ⑤ 醤油で味付けし、かつお節をかけたら出来上がり。

今月の旬の食材…レタス、モロヘイヤ、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、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、アユ、イワシ、カジキマグロ、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		
1	29	月	マーボーなす丼 もやしナムル 春雨スープ(春雨・チンゲン菜・きくらげ) 果物	野菜スナック 焼きとうもろこし&チーズ 牛乳	精白米、ごま 春雨	豚挽き肉、木綿豆腐 ハム、チーズ、牛乳	なす、葱、もやし、人参、きゅうり チンゲン菜、きくらげ とうもろこし、果物	芋類
2	16	火	ジャムパン(いちご・あんず) スパニッシュオムレツ キャベツサラダ 夏野菜スープ (玉葱・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・トマト缶) 果物	カリポテスナック おかかおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米 ごま	卵、ベーコン かつお節、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、コーン かぼちゃ、ズッキーニ、なす トマト缶、果物	豆類
3	31	水	ごはん 冬瓜と生揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 果物	野菜スティック アメリカンドッグ 牛乳	精白米、じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏肉、生揚げ 魚肉ソーセージ 牛乳	冬瓜、人参、筍、いんげん ほうれん草、もやし、海苔 玉葱、果物	きのこ類
4	18	木	ごはん 魚の煮つけ ネバネバサラダ 味噌汁(えのき・なす・油揚げ) 果物	紫いもチップ シュガートースト 牛乳	精白米、食パン バター	カジキ、油揚げ 挽きわり納豆、牛乳	生姜、おくら、モロヘイヤ 人参、えのき、なす、果物	芋類
5		金	《七夕メニュー》 七夕そばろ丼 枝豆入りポテトサラダ 天の川スープ(そうめん・人参・豆腐・おくら) 果物	あずきなクラッカー 七夕ゼリー 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、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
6	20	土	ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのサラダ オニオンスープ みかん缶	動物ビスケット おやつカステラ 牛乳	スパゲティ	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶 きゅうり、パセリ、みかん缶	緑黄色野菜
8	22	月	豚丼 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・しめじ) 果物	胚芽スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、ごま コーンフレーク	豚肉、ハム ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、椎茸、絹さや、筍 大根、きゅうり、かぼちゃ フルーツ缶、しめじ、果物	芋類
9	23	火	ナン キーマカレー 人参サラダ 冬瓜スープ(冬瓜・えのき) 果物	えびまるせん ひじきごはん 牛乳	ナン、ごま 精白米	豚挽き肉 油揚げ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、コーン もやし、冬瓜、えのき ひじき、果物	豆類
10		水	ごはん チキンカツ 三色サラダ 麦入りスープ(押麦・人参・玉葱・いんげん・パセリ) 果物	カル鉄スティック ゆでとうもろこし &塩ゆで枝豆 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、押麦	鶏肉、ハム 牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、玉葱 いんげん、パセリ、枝豆 とうもろこし、果物	きのこ類
11	25	木	ごはん 魚の西京焼き ゴーヤチャンプルー すまし汁(わかめ・えのき・玉葱) 果物	畑のスナック そうめん 牛乳	精白米、そうめん	カジキ、木綿豆腐 豚肉、かつお節 ハム、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ゴーヤ チンゲン菜、わかめ、えのき ミニトマト、きゅうり、果物	芋類
12	26	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) 果物	赤ちゃんせんべい ごまトースト 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 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、なめこ 葱、果物	魚介類
13	27	土	ツナチャーハン わかめサラダ チーズ 中華スープ(にら・もやし・きくらげ) パイン缶	タマゴボーロ パウムクーヘン 牛乳	精白米、ごま	ツナ、ハム チーズ、牛乳	玉葱、人参、椎茸、いんげん わかめ、きゅうり、コーン きくらげ、にら、もやし、パイン缶	芋類
17		水	《郷土料理～山形県～》 ごはん いも煮 だし(夏野菜のきざみ和え) 納豆汁(挽きわり納豆・豆腐・人参・大根) 果物	野菜スティック どんどん焼き (お好み焼き巻き) 牛乳	精白米、里芋 小麦粉、揚げ玉	豚肉、挽きわり納豆 絹ごし豆腐、牛乳 魚肉ソーセージ	葱、こんにゃく、人参、きゅうり なす、おくら、生姜、大根 青のり、海苔、果物	きのこ類
19		金	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 エリンギとチンゲン菜のスープ 果物	カル鉄スティック 塩昆布おにぎり 牛乳	中華麺、じゃが芋 精白米	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、エリンギ チンゲン菜、塩昆布、果物	豆類
24		水	《誕生会メニュー》 三色おにぎり(ゆかり・鮭・わかめ) 鶏つくね焼き ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) 果物	ミルクスティック チーズケーキ 牛乳	精白米、ごま 小麦粉、バター	鮭フレーク 鶏挽き肉、油揚げ 卵、クリームチーズ 牛乳	ゆかり、わかめ、葱、人参 ピーマン、ブロッコリー、えのき しめじ、小松菜、レモン、果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆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。

# 延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、パウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)