



8がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜枝豆そぼろおにぎり〜」

今回は、6日・20日(火)の「枝豆そぼろおにぎり」を紹介したいと思います。

枝豆は、6月から8月の旬の食べ物です。ビタミンB1を多く含み、糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変えるのを防ぐので、夏バテ防止にとっても効果があります。また、食物繊維を多く含み、便秘解消にも効果的です。枝豆を買うときは、枝付きで中身がふっくらしていて、鮮やかな緑色のものを選びましょう。お子様とは、枝豆の皮をむいたり、具材を混ぜるなどして、一緒に作ってみて下さい。

【材料(子ども4人分)】

ごはん	茶碗2杯分	みりん	小さじ1
枝豆	40g	砂糖	小さじ1/2
鶏挽き肉	40g	塩	小さじ1/2
醤油	大さじ1	油	小さじ1

【作り方】

- ① 鍋に水を沸騰させ、塩を入れて枝豆を茹で、皮をむく。
- ② 鍋に油をひき鶏挽き肉を炒め、火が通ったら枝豆を入れる。
- ③ ②に調味料を全て入れ、弱火で5分ほど煮込む。
- ④ ごはんに③を加え混ぜる。
- ⑤ お好みの形に握って完成です。

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、しそ、絹さや、ぎんなん、パプリカ、チンゲン菜、パイナップル、シークワーサー、桃、すもも、巨峰、梨、デラウェア、スイカ、ブルーベリー、カマス、イワシ

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 15 29	木	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 味噌汁(大根・葱・しめじ) 果物	カルテツスティック ミロトースト 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま 食パン、ミロ、バター	カジキ、牛乳	青のり、人参、もやし、大根 葱、しめじ、果物	豆類
2 16	金	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき) 果物	紫いもチップ そうめん 牛乳	精白米、そうめん	豚肉、ハム 牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 きゅうり、キャベツ、えのき ミニトマト、果物	海藻類
3 17 31	土	コーン五目ラーメン チーズ わかめサラダ みかん缶	赤ちゃんせんべい 豆乳どーなっつ 牛乳	中華麺、ごま	豚肉、チーズ ハム、牛乳	コーン、もやし、チンゲン菜 人参、葱、椎茸、きゅうり わかめ、みかん缶	緑黄色 野菜
5 19	月	ハヤシライス きゅうりサラダ 大根スープ(大根・えのき・ベーコン) 果物	畑のスナック フルーツゼリー 牛乳	精白米	豚肉、ベーコン 牛乳	玉葱、きゅうり、黄ピーマン、人参 大根、えのき、フルーツ缶、果物 ぶどうジュース、オレンジ	芋類
6 20	火	ぶどうパン 鶏肉のコーンマヨ焼き ウインナーと野菜のソテー 冬瓜スープ(冬瓜・人参・いんげん) 果物	野菜スティック 鮭おにぎり 牛乳	ぶどうパン、精白米 マヨネーズ、ごま	鶏肉、ウインナー 鮭フレーク、牛乳	玉葱、コーン、パセリ、キャベツ ピーマン、人参、冬瓜 いんげん、果物	海藻類
7 21	水	ごはん 八宝菜 粉ふき芋 モロヘイヤスープ(モロヘイヤ・人参・きくらげ) 果物	カルテツウエハース ツナトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨネーズ、食パン	豚肉、なると うずらの卵 ツナ、牛乳	白菜、人参、玉葱、筍、椎茸 パセリ、モロヘイヤ きくらげ、果物	豆類
8 22	木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ひじきサラダ すまし汁(わかめ・えのき・葱) 果物	カリポテスナック ポップコーン(カレー味) &塩ゆで枝豆 牛乳	精白米	カジキ、チーズ 牛乳	ひじき、きゅうり、人参、わかめ えのき、葱、枝豆、果物	芋類
9 23	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	胚芽スティック ナポリタン 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	生揚げ、鶏肉 ハム、牛乳	大根、人参、椎茸、いんげん ほうれん草、なめこ、わかめ 葱、ピーマン、玉葱、果物	芋類
10 24	土	豚肉チャーハン 春雨サラダ チンゲン菜スープ(チンゲン菜・もやし・きくらげ) パイン缶	動物ビスケット おやつカステラ 牛乳	精白米、春雨	豚挽き肉 ハム、牛乳	玉葱、人参、ピーマン きゅうり、チンゲン菜、もやし きくらげ、パイン缶	豆類
13 27	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト きのこスープ(椎茸・しめじ・えのき) 果物	えびまるせん 枝豆そぼろおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、バター 精白米	鶏肉、鶏挽き肉 牛乳	玉葱、人参、なす、トマト缶 ズッキーニ、パセリ、しめじ えのき、椎茸、枝豆、果物	海藻類
14	水	麦ごはん なすの味噌炒め 大根サラダ すまし汁(豆腐・しめじ・葱) 果物	英字ビスケット 焼きそば 牛乳	精白米、ごま 焼きそば麺	鶏肉、ハム、豚肉 絹ごし豆腐、牛乳	なす、ピーマン、人参、大根 きゅうり、しめじ、葱 キャベツ、もやし、果物	芋類
26	月	ネバネバ丼 豚肉と野菜の炒め物 味噌汁(なす・舞茸) 果物	サクッとあられ ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	挽きわり納豆 豚肉 ヨーグルト、牛乳	モロヘイヤ、コーン、オクラ、海苔 キャベツ、人参、もやし、玉葱 なす、舞茸、フルーツ缶、果物	芋類
28	水	《誕生会メニュー》 カラフルそうめん ゆで豚のごま味噌和え 豆菜サラダ 果物	ミルクスティック ハッピーサンデー 麦茶	そうめん、ごま コーンフレーク ホットケーキミックス アイスクリーム	豚肉、大豆 ベーコン	きゅうり、キャベツ、人参 もやし、小松菜、コーン フルーツ缶、果物	海藻類
30	金	《郷土料理～岩手県～》 盛岡ジャジャ麺 豆腐田楽 けえの汁(具沢山すまし汁) 果物	カルテツウエハース おやき 牛乳	ゆでうどん、小麦粉 あんこ、ごま	豚肉、木綿豆腐 大豆、油揚げ 牛乳	人参、玉葱、椎茸、きゅうり ミニトマト、にんにく、大根、葱 こんにゃく、ごぼう、果物	海藻類

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆給食・おやつの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:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

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

☆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 豆乳ドーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 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)