



7がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！ ～ネバネバサラダ～」

今月は、6日・20日(水)の「ネバネバサラダ」を紹介したいと思います。納豆、モロヘイヤ、おくらにはネバネバ成分ムチンが多く含まれています。ムチンは、タンパク質の消化を促します。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。また、モロヘイヤには、身体の抵抗力を高めるβ-カロテンやビタミン、疲労回復を促すミネラルも多く含まれており、野菜の王様と言われています。

【材料(子ども4人分)】

納豆	1パック
モロヘイヤ	50g
おくら	6本
人参	1/4本
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① 人参を千六本切り(マッチ棒くらいの太さ)にし、茹でておく。
- ② モロヘイヤとおくらを茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③ ①②と納豆を混ぜあわせる。
- ④ ③にしょうゆで味つけし、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 15 29	金	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの彩り和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 果物	おこめのスナック そうめん 牛乳	精白米、そうめん	鶏肉、絹ごし豆腐 ハム、牛乳	もやし、人参、にら、わかめ ミニトマト、きゅうり、果物	芋類
2 16 30	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	赤ちゃんせんべい 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	豆類
4	月	マーボーなす丼 春雨サラダ コーンわかめスープ(わかめ・コーン・ごま) 果物	サクッとあられ りんごゼリー 牛乳	精白米、春雨、ごま	木綿豆腐 豚挽き肉、ハム 牛乳	なす、葱、人参、きゅうり わかめ、コーン、りんご りんごジュース、果物	芋類
5 19	火	ジャムパン(いちご・りんご) ミートローフ コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	紫いもチップ たぬきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米、揚げ玉	鶏挽き肉 豚挽き肉、牛乳	玉葱、人参、いんげん、コーン キャベツ、えのき、しめじ、椎茸 パセリ、青のり、果物	豆類
6 20	水	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ネバネバサラダ すまし汁(玉葱・しめじ) 果物	野菜スティック とうもろこし&プルーン 牛乳	精白米	カジキ、チーズ 挽きわり納豆、牛乳	おくら、モロヘイヤ、人参 玉葱、しめじ、プルーン とうもろこし、果物	海藻類
7	木	《七タメニュー》 七タそぼろ丼 ふかし芋 ミニトマト 天の川スープ(そうめん・人参・豆腐・おくら) 果物	えびまるせん 七タフルーツポンチ 牛乳	精白米、さつま芋 そうめん、カルピス	鶏挽き肉、卵 絹ごし豆腐、牛乳	絹さや、人参、ミニトマト おくら、りんご、キウイフルーツ バナナ、みかん缶、パイン缶 果物	淡色 野菜
8 22	金	ごはん 豆腐入りハンバーグ ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	畑のスナック ミロトースト 牛乳	精白米、パン粉、ごま マヨドレ 食パン、バター	豚挽き肉 木綿豆腐 ミロ、牛乳	玉葱、ひじき、人参、きゅうり コーン、なめこ、わかめ 葱、果物	芋類
9 23	土	豚肉チャーハン もやしナムル チーズ 中華スープ(チンゲン菜・きくらげ・ベーコン) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーナッツ 牛乳	精白米	豚挽き肉、ハム チーズ ベーコン、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、もやし きゅうり、チンゲン菜 きくらげ、パイン缶	豆類
11 25	月	鶏丼 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・しめじ) 果物	きなこウエハース 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	鶏肉、ハム ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 大根、きゅうり、かぼちゃ しめじ、フルーツ缶、果物	魚介類
12 26	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	カリポテスナック 二色おはぎ(ごま・きなこ) 麦茶	ナン、ごま、あんこ もち米、精白米	豚挽き肉 きなこ	玉葱、人参、ピーマン、コーン もやし、冬瓜、えのき、果物	海藻類
13	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物	赤ちゃんせんべい アップルパイ 牛乳	精白米、ジャム パイシート	豚肉、牛乳	玉葱、生姜、ほうれん草 人参、もやし、海苔、キャベツ しめじ、りんご、果物	豆類
14 28	木	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきサラダ 具だくさん味噌汁(人参・大根・油揚げ・えのき・なす) 果物	ソフトせんべい トマト蒸しパン 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉 ホットケーキミックス	カジキ、油揚げ 豆乳、牛乳	青のり、ひじき、人参、きゅうり 大根、えのき、なす トマトジュース、果物	芋類
21	木	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 もやしスープ(もやし・にら) 果物	えびまるせん 焼きおにぎり 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、ミニトマト、わかめ いんげん、もやし、にら、果物	きのこ 類
27	水	《誕生会メニュー》 三色おにぎり(ゆかり・鮭・わかめ) 鶏つくね照り焼き ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 果物	赤ちゃんせんべい ※ハッピーサンデー 牛乳	精白米 ホットケーキミックス コーンフレーク ※アイスクリーム	鮭フレーク 鶏挽き肉、油揚げ 豆乳、牛乳 ※豆乳ホイップ	ゆかり、わかめ、葱、玉葱 ブロッコリー、えのきしめじ ほうれん草、フルーツ缶、果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、ふたば・みつば組→「豆乳ホイップ」、わかば・あおば組→「アイスクリーム」を添えて提供します。食べるのを控えている方や気になる方はお声掛けください。

☆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	動物ビスケット、野菜スティック 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 豆乳ドーナツ、ハニードーナツ、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	動物ビスケット、野菜スティック 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、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック、おこめのすなっく 等

+麦茶(100~150mL)