



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: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)