



8がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキング！！ ～ネバネバ丼～」

今回は、25日(月)の「ネバネバ丼」を紹介したいと思います。

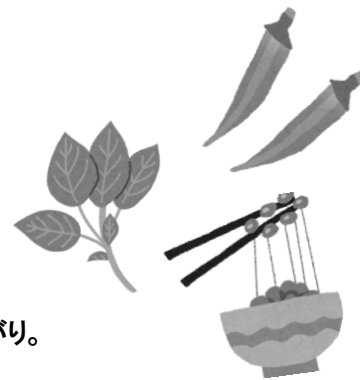
ネバネバ食材は、胃粘膜を保護し消化を促進する効果や腸内環境を整え便秘を改善する効果があります。また、食欲がない時でも食べやすく疲労回復にも役立つため夏バテ対策にもなります。

【材料(子ども4人分)】

【作り方】

ごはん 茶碗4杯
人参 中1/4本
モロヘイヤ 5本
おくら 4本
納豆 1パック
かつお節 ふたつまみ
醤油 小さじ2
きざみ海苔 少々

- ① 人参は千六本切り(マッチ棒くらいの大きさ)にする。
- ② モロヘイヤ食べやすい大きさに切る。
- ③ おくらは小口切りにする。
- ④ 鍋に水と人参を入れ、沸騰させる。
- ⑤ 沸騰したらモロヘイヤとおくらを入れる。
- ⑥ さらに沸騰したら、ザルにあげ流水でよく冷やす。
- ⑦ 水気を絞り、納豆とかつお節と醤油で和える。
- ⑧ ごはんの上に乗せ最後にきざみ海苔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、しそ、絹さや、ぎんなん、パプリカ、チンゲン菜、パイナップル、シークワサー、桃、すもも、巨峰、梨、デラウェア、すいか、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	金	ごはん 魚の照り焼き 人参サラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・葱) オレンジ	ふわふわチップ シュガートースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、バター	カジキ、豚肉、牛乳	人参、もやし、大根、ごぼう こんにゃく、葱、オレンジ	きのこ 類
2 16 30	土	ごはん 鶏つくね照り焼き ひじきのごまマヨサラダ すまし汁(わかめ・玉葱) みかん缶	えびスナック ミレービスケット 牛乳	精白米、ごま マヨドレ	鶏挽き肉、牛乳	玉葱、ひじき、人参、コーン きゅうり、わかめ、みかん缶	魚介類
4 18	月	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ 大根スープ(大根・えのき) パナナ	野菜スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ※ヨーグルト、牛乳	玉葱、小松菜、コーン 大根、えのき みかん缶、パナナ	魚介類
5 19	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト キャベツスープ(キャベツ・人参) 梨	畑のクラッカー 塩おにぎり 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 バター、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ズッキーニ、トマト缶、パセリ キャベツ、海苔、梨	豆類
6 20	水	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) すいか	赤ちゃんせんべい 焼きそば 牛乳	精白米、焼きそば麺	豚肉、絹ごし豆腐 豚挽き肉、牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 にら、なめこ、葱 キャベツ、すいか	海藻類
7 21	木	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ もやしスープ(もやし・にら) パナナ	まあるいクラッカー オレンジゼリー 牛乳	精白米、春雨	豚肉、ハム 牛乳	玉葱、筍、人参、ピーマン 生姜、にんにく、きゅうり もやし、にら、みかん缶 オレンジジュース、パナナ	芋類
8 22	金	ごはん 魚の味噌煮 ひじきサラダ けんちん汁(鶏肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく) メロン	紫いもチップ クリームチーズトースト 牛乳	精白米、食パン バター	カジキ、鶏肉 クリームチーズ 牛乳	生姜、ひじき、きゅうり 人参、大根、ごぼう こんにゃく、メロン	豆類
9 23	土	きのこスパゲティ 白菜とツナのサラダ チーズ オニオンスープ パイン缶	動物ビスケット 国産果汁のりんごゼリー 牛乳	スパゲティ	ベーコン、ツナ チーズ、牛乳	えのき、しめじ、椎茸、白菜 人参、玉葱、パセリ、パイン缶	海藻類
12 26	火	12日:ごはん 26日:ドックパン ポテトカレー焼き コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) デラウェア	カリポテスナック 鮭雑炊 牛乳	26日:ドックパン じゃが芋、精白米	豚挽き肉、チーズ 鮭フレーク、牛乳	玉葱、人参、キャベツ コーン、椎茸、えのき しめじ、パセリ、大根 青のり、デラウェア	豆類
13	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(冬瓜・えのき) すいか	赤ちゃんせんべい きなこマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ	生揚げ、鶏挽き肉 きなこ、牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ほうれん草、もやし、海苔 冬瓜、えのき、すいか	魚介類
14 28	木	ごはん ツナハンバーグ 三色サラダ 味噌汁(えのき・わかめ) パナナ	まあるいクラッカー 焼きとうもろこし 牛乳 & チーズ	精白米、パン粉	豚挽き肉、ツナ チーズ、牛乳	玉葱、きゅうり、コーン、人参 えのき、わかめ とうもろこし、パナナ	芋類
25	月	ネバネバ丼 鶏肉の照り焼き 味噌汁(なす・油揚げ) パナナ	野菜スティック ブルーベリーカップケーキ 牛乳	精白米 ホットケーキミックス	挽きわり納豆 かつお節 鶏肉、油揚げ 豆乳、牛乳	モロヘイヤ、人参、おくら、海苔 なす、ブルーベリー、パナナ	きのこ 類
27	水	《誕生会メニュー》 彩りそうめん 焼きナゲット かぼちゃの甘煮 メロン	赤ちゃんせんべい フルーツポンチ 牛乳	そうめん、マヨドレ	鶏挽き肉、鶏肉 木綿豆腐、牛乳	玉葱、にんにく、生姜 かぼちゃ、すいか、みかん缶 パイン缶、キウイフルーツ りんご、パナナ、もも缶、メロン	緑黄色 野菜

__は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は、みつば組は豆乳ヨーグルトを提供します。

☆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:510kcal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570kcal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆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	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 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 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えび小判、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 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	きなこウエハース、紫いもチップ、畑のスナック まあるいクラッカー、いも花子 等

+麦茶(100～150mL)