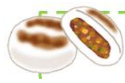




8がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	主な食品			3.4.5歳児栄養量	おやつ
		力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	0.1.2歳児栄養量	午後
1 (月)	ごはん 冬瓜のスープ 豚の生姜焼き きゅうりの浅漬け メロン	米 塩こうじ 油 片栗粉 三温糖	かつお節 鶏肉 豚肉	冬瓜 さやえんどう 玉ねぎ ピーマン しょうが きゅうり にんじん キャベツ メロン	490・21.1	じゃがもち 1.2歳児：昆布 3.4.5歳児：型抜きチーズ 麦茶
					406・15.5	
2 (火)	フォー風うどん 夏野菜グリン すいか	うどん 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	かつお節 鶏肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん 小葱 にんにく かぼちゃ とうもろこし レモン汁 ズッキーニ すいか	445・13.5	五目ごはん 麦茶
					394・11.3	
3 (水)	ごはん 麩のすまし汁 じゃがいもと豚肉のバター醤油炒め キャベツの海苔和え りんごのコンポート	米 麩 塩こうじ じゃがいも バター 三温糖 油	かつお節 豚肉 のり	えのき 長ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり りんご缶	579・18.8	3.4.5歳児：フローズンヨーグルト 0.1.2歳児：みかんヨーグルト クラッカー 麦茶
					451・13.3	
4 (木)	きびごはん ほうれん草の味噌汁 あじの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 テラウエア	きび 米 片栗粉 油 三温糖 塩こうじ	かつお節 油揚げ あじ 高野豆腐 鶏肉 みそ	ほうれん草 しょうが にんじん たけのこ いんげん テラウエア	585・25.9	ミートピザパン 牛乳
					478・21.1	
5 (金)	マーボー丼 しめじのスープ 春雨サラダ すいか	米 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨	かつお節 豆腐 豚肉 甜麺醬 みそ	たけのこ にんじん しいたけ 玉ねぎ キャベツ しめじ もやし きゅうり すいか	534・16.5	花畑ごはん 麦茶
					420・12.9	
6 (土)	ごはん 小松菜のスープ 鶏のオニオン焼き キャロットサラダ テラウエア	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	かつお節 鶏肉	小松菜 コーン 玉ねぎ にんじん きゅうり テラウエア	492・17.5	わかめおむすび 麦茶
					391・12.9	
8 (月)	ごはん しいたけのすまし汁 さわらの西京焼き 大根とこんにゃくのきんぴら メロン	米 塩こうじ 三温糖 ごま ごま油	かつお節 さわら みそ	しいたけ 長ねぎ 大根 にんじん こんにゃく いんげん メロン	470・19.6	チヂミ 麦茶
					464・17.4	
9 (火)	夏野菜のハヤシライス 3.4.5歳児：牛乳 0.1.2歳児：いんげんのスープ さっぱりピクルス 3.4.5歳児：冷凍パイナップル 0.1.2歳児：テラウエア	米 塩こうじ 三温糖 小麦粉 ハヤシシルウ	かつお節 豚肉 3.4.5歳児：牛乳	玉ねぎ なす ズッキーニ 大根 (いんげん) にんじん きゅうり パイナップル (テラウエア)	627・17.6	ナポリタン 麦茶
					471・12.0	
10 (水)	食パン じゃがいものポタージュ タンダーチキン コールスローサラダ りんごのコンポート	食パン じゃがいも 三温糖 バター カレー粉 オリーブ油 生クリーム 塩こうじ	かつお節 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん にんにく りんご缶	526・15.4	じゃこごはん 麦茶
					410・17.1	
11 (木)	山の日					
12 (金)	パリパリ春巻き丼 オクラのスープ 小松菜のナムル すいか	米 春雨 塩こうじ 三温糖 片栗粉 油 ワンタンの皮 ごま ごま油	かつお節 豚肉 じゃこ	もやし にんじん ニラ しいたけ オクラ コーン 小松菜 にんにく 切干大根 すいか	579・22.5	焼きカレーパン 牛乳
					464・17.4	
13 (土)	ごはん なすの味噌汁 鶏肉の照焼き キャベツの昆布和え テラウエア	米 塩こうじ 三温糖	かつお節 鶏肉 みそ 昆布	なす えのき しょうが きゅうり キャベツ にんじん テラウエア	549・15.4	りんごジャムトースト 麦茶
					445・12.6	



郷土料理 長野県



今月は長野県の郷土料理を提供します。

「山賊焼き」とは鶏の一枚肉をタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた郷土料理です。松本市や塩尻市を中心とする中信地方で親しまれています。



名前の由来は諸説ありますが、山賊は物を「取り上げる」ので「鶏を揚げた」料理を山賊焼きと呼ぶようになったとされています。

「鯖缶とたけのこの味噌汁」には、鯖の水煮缶を使います。

昭和30年代に広まった鯖缶は、海の無い長野県で重宝され、以前は高価な食べ物だったといえます。

さば缶の旨味とコクが加わり、たけのこの食感が楽しめる味噌汁です。



夏バテ防止の食事



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテしやすくなります。食事を通して夏に要素バテ予防をしましょう。

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)



落ちた食欲を戻す味付け

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲促進
- しょうが→少し加えるだけでさわやかな風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。

※0.1,2歳児は、給食の一部を()内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	給食	主な食品			3,4,5歳児栄養量	おやつ
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	0,1,2歳児栄養量	
15 (月)	タコライス あおさのすまし汁 カリカリきゅうり漬け メロン	米 油 塩こうじ カレー粉 ごま ごま油 三温糖	かつお節 豚肉 鶏肉 チーズ あおさ	玉ねぎ レタス トマト しいたけ きゅうり メロン	544・18.1 466・15.4	焼きうどん 麦茶
16 (火)	ごはん 厚揚げの味噌汁 さばの塩こうじ焼き 夏野菜の煮びたし すいか	米 塩こうじ 三温糖	かつお節 厚揚げ みそ さば	玉ねぎ なす かぼちゃ オクラ すいか	467・22.6 378・18.2	マカロニきなこと 昆布 麦茶
17 (水)	ごはん チンゲン菜のスープ 酢豚 中華サラダ デラウェア	米 油 塩こうじ ごま油 三温糖 片栗粉	かつお節 豚肉	チンゲン菜 しめじ にんじん ピーマン 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり デラウェア	530・14.3 413・10.6	4,5歳児：お楽しみゼリー 0,1,2,3歳児： ぶどうとりんごの2色ゼリー クラッカー 麦茶
18 (木)	食パン コーンスープ 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃとなすのラタトゥ イユ フルーツポンチ	食パン 生クリーム 油 バター 塩こうじ 片栗粉 三温糖	かつお節 牛乳 チーズ 豚肉 鶏肉	コーン 玉ねぎ なす かぼちゃ ズッキーニ しめじ トマト にんにく パセリ レモン汁 フルーツ缶(桃・りんご・みかん)	526・22.7 423・17.9	五平もち 昆布 麦茶
19 (金)	ミートソーススパゲティ おさかなスープ モロッコいんげんのごまサラダ りんごのコンポート	スパゲティ 小麦粉 三温糖 ごま じゃがいも	かつお節 豚肉 鶏肉 カレイ みそ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ モロッコいんげん キャベツ ピーマン りんご缶	574・18.8 477・15.4	鶏ごぼうごはん 麦茶
20 (土)	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き キャベツのゆかり和え デラウェア	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉	かつお節 鶏肉 油揚げ みそ	キャベツ ほうれん草 しょうが きゅうり にんじん ゆかり デラウェア	554・19.0 469・16.8	いちごジャムトースト 麦茶
22 (月)	ごはん えのきのすまし汁 かじきの照り焼き オクラの胡麻和え デラウェア	米 塩こうじ 三温糖 ごま	かつお節 かじき 豆腐	えのき 長ねぎ しょうが オクラ もやし にんじん デラウェア	498・20.3 419・17.8	そうめん 麦茶
23 (火)	ごはん 鯖缶とたけのこの味噌汁 鶏の山賊焼き キャベツのおかか和え デラウェア 郷土料理 長野県	米 塩こうじ 油 片栗粉	かつお節 みそ 鶏肉 さば	たけのこ しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ デラウェア	581・21.7 437・16.3	りんごケーキ 牛乳
24 (水)	冷やし中華 0,1,2歳児：野菜スープ かぼちゃの甘煮 すいか	中華麺 塩こうじ ごま油 三温糖	かつお節 ささみ	もやし きゅうり にんじん (大根) (コーン) かぼちゃ すいか	503・17.5 404・13.9	チャーハン 麦茶
25 (木)	ごはん キャベツのスープ バーベキュー焼き コロコロサラダ りんごのコンポート	米 塩こうじ 三温糖 じゃがいも オリーブ油	かつお節 鶏肉 チーズ	キャベツ しめじ 玉ねぎ りんご トマトピューレ かぼちゃ きゅうり にんじん りんご缶	535・21.0 443・18.6	シュガーパン 牛乳
26 (金)	ごはん オニオンスープ スコップコロッケ ツナサラダ 3,4,5歳児：ヨーグルト 0,1,2歳児：みかんヨーグルト	米 塩こうじ バター 三温糖 パン粉 じゃがいも オリーブ油	かつお節 ツナ 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり (みかん缶)	531・14.6 431・10.7	鬼まんじゅう 麦茶
27 (土)	中華丼 わかめスープ 華風きゅうり デラウェア	米 塩こうじ 三温糖 ごま油 片栗粉	かつお節 豚肉 わかめ	白菜 にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ きゅうり デラウェア	538・15.2 448・12.6	りんごジャムトースト 麦茶
29 (月)	ごはん かぶのスープ 鶏肉のサルサソースがけ スティックサラダ すいか	米 塩こうじ 三温糖 カレー粉 片栗粉 ごま油	かつお節 鶏肉 みそ	かぶ いんげん 玉ねぎ ピーマン トマト缶 きゅうり にんじん 大根 すいか	529・18.7 729・15.8	さくさくクッキー 牛乳
30 (火)	冷やしたぬきうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 3,4,5歳児：冷凍もも 0,1,2歳児：メロン	うどん 三温糖 小麦粉 油 天かす	かつお節 鶏肉 ちくわ 青のり しらす わかめ	長ねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり 冷凍もも (メロン)	468・17.8 406・14.9	チーズおやき 麦茶
31 (水)	玄米ごはん(ごはん) 水菜のすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 切干大根サラダ メロン	米 玄米 塩こうじ 三温糖 ごま油	かつお節 みそ 豚肉	しいたけ 水菜 なす にんじん ピーマン 玉ねぎ 切干大根 きゅうり メロン	513・15.4 435・12.5	ミニパフェ 麦茶

どうもろこしの皮むき

子どもたちの大好きなとうもろこし。長いひげは粒の数だけついています。

緑の皮に包まれた一本のとうもろこしを剥くのは、思っている以上に力のいる作業です。

先月子どもたちが剥いたとうもろこしからは、なんと生きた芋虫が出てきました。嫌がる子ども多いと思いましたが「芋虫が食べちゃうくらい新鮮でおいしいんだね！」と子どもたち。

子どもたちの気づきに毎回驚かされます。

今月もどこかの学年にとうもろこしの皮むきをしてもらおう予定です。



フローズンヨーグルトの作り方



材料

- フレーンヨーグルト 160g
- 黄桃缶 160g (水気を切り粗く刻む)
- 生クリーム 40g
- 三温糖 30g

手順

1. ボウルに生クリームを入れ、三温糖を加えて泡立てる。
2. 黄桃とフレーンヨーグルトを合わせ1を加えて混ぜる。
3. 冷凍庫で冷やす。
ある程度固まってきたら、冷凍庫から取り出しかき混ぜる。これを数回繰り返す、固まったら完成。

