

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児クラス)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1・15	木	発芽玄米入りご飯 ゴーヤーチャンプルー 小松菜の磯納豆あえ 冬瓜とオクラの味噌汁	フルーツ	牛乳	牛乳	米、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、挽きわり納豆、みみそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	とうもろこし、メロン、とうがん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、オクラ、にがうり、ゴーヤー、あおのり
2・16	金	夏野菜のカレーライス キャロットラペ かぶと小松菜のスープ フルーツ	豆乳	牛乳	牛乳	米、てんさい糖、発芽玄米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、脱脂粉乳、バター	オレンジ濃縮果汁、バナナ、ぶどう濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、なす、こまつな、トマト、レモン果汁、かんで(粉)
3・17・31	土	ご飯 ひじきの五目煮 きゃべつともやしの梅酢和え 茄子と油揚げのみそ汁	フルーツ	牛乳	牛乳	米、てんさい糖、コーンフレーク	牛乳、ツナ水煮缶、だしず水煮缶詰、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、きな粉	かぼちゃ、オレンジ、もやし、にんじん、なす、キャベツ、たまねぎ、干しぶどう、ひじき、うめひしお
5	月	発芽玄米入りご飯 夏野菜の酢鮭 トマトとひじきの中華和え キャベツと厚揚げのわかめスープ	フルーツ	豆乳	牛乳	米、食パン、発芽玄米、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、バター、ごま、すりごま	すいか、トマト、たまねぎ、きゅうり、なす、キャベツ、黄パプリカ、ひじき、カットわかめ
6・20	火	茄子入りミートソースパゲティ 切干し大根のしょうゆフレンチ さつま芋と冬瓜の豆乳スープ フルーツ	牛乳	牛乳	牛乳	パゲティ、米、さつまいも(皮付)、押麦、オリーブ油、ごま油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、だしず水煮缶、脱脂粉乳	オレンジ、とうがん、たまねぎ、きゅうり、なす、トマト、ピュレ、切り干しだいこん、ねぎ、干しぶどう、にんにく
7・21	水	発芽玄米入りご飯 鶏肉のさっぱり照りつけ チンゲン菜の海苔入り煮浸し 冷や汁	フルーツ	豆乳	牛乳	さつまいも(皮付)、米、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ水煮缶、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	みしょうかん、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、万能ねぎ
8・26	木・月	関口食パン スコップキャベツメンチ きゅうりとコーンのころころサラダ おくらとかぼちゃのカレースープ	フルーツ	牛乳	牛乳	米、食パン、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、ごま油、オリーブ油、てんさい糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、ツナ水煮缶、おから、無調整豆乳、ごま	バナナ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、オクラ、マッシュルーム缶、コーン缶
9・23	金	発芽玄米入りご飯 あこうだいのもやしあんかけ トマトとオクラの土佐和え 茄子と切り干し大根のみそ汁	フルーツ	豆乳	牛乳	米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖、ごま油、片栗粉	牛乳、あこうだいの、米みそ(淡色辛みそ)、無調整豆乳、かつお節	もやし、かぼちゃ、オレンジ、なす、トマト、オクラ、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが
10・24	土	ご飯 高野豆腐のカントリー煮 夏の焼き野菜 ごぼうと小松菜のスープ	フルーツ	牛乳	牛乳	米、オリーブ油	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナー、高野豆腐、バター	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、赤パプリカ、にんじん、ごぼう、コーン缶
13・27	火	発芽玄米入りご飯 ごま味噌風味鶏じゃが きゅうりとかぶの和風ピクルス かぼちゃと豆腐のすまし汁	フルーツ	牛乳	豆乳	米、じゃがいも、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	無調整豆乳、おから、鶏むね肉、絹ごし豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、すりごま	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、かぶ、ねぎ、干しぶどう

TABLE FOR TWO

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児クラス)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
14・28	水	スタミナぎょうざ丼 切干し大根とオクラのごま酢ナムル きくらげと厚揚げの中華スープ フルーツ	豆乳	牛乳	牛乳	米、発芽玄米、ごま油、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、すりごま、かつお節、ごま	オレンジ、にんじん、たまねぎ、黄パプリカ、キャベツ、オクラ、切り干しだいこん、にら、うめひしお、黒きくらげ、にんにく、しょうが
19	月	発芽玄米入りご飯 夏野菜の酢鮭 トマトとひじきの中華和え キャベツと厚揚げのわかめスープ	フルーツ	豆乳	牛乳	米、小麦粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、脱脂粉乳	すいか、トマト、たまねぎ、きゅうり、なす、キャベツ、黄パプリカ、いちごジャム・低糖度、ひじき、カットわかめ
22	木	ひまわりライス ◎屋台風ソース焼きそば 肉団子 ◎コロコロきゅうり	茹でとうもろこし ◎冬瓜のすまし汁 すいかのフルーツポンチ ◎フルーツ(バナナ)	牛乳	豆乳	米、蒸し中華めん、発芽玄米、片栗粉、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	鶏もも肉、鶏ひき肉、おから、無調整豆乳、豚肉(もも)、バター、きな粉	りんご濃縮果汁、とうもろこし、たまねぎ、バナナ、とうがん、すいか、キャベツ、メロン、にんじん、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、にら、しょうが、あおのり
29	木	すいかのサマーライス ローストチキン 3色の野菜ピクルス ズッキーニとウインナーのスープ	フルーツ	牛乳	豆乳	米、小麦粉、強力粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、メーブルシロップ	無調整豆乳、鶏もも肉、無調整豆乳、バター、ウインナー、黒ごま	すいか、たまねぎ、ズッキーニ、かぶ、黄パプリカ、きゅうり、にんじん、エリンギ、にんにく、しょうが、あおのり
30	金	発芽玄米入りご飯 揚げ豆腐のそぼろみそかけ ズッキーニのツナごま和え かぶとわかめのすまし汁	フルーツ	豆乳	牛乳	米、生中華めん、発芽玄米、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油、てんさい糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、かぶ、にんじん、ズッキーニ、なす、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ
		1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス		エネルギー 485(434) kcal たんぱく質 19.3(17.8) g 脂質 14.1(14.3) g 塩分 1.3(1.1) g		鉄 2.2(2.1) mg カルシウム 214(236) mg ビタミンC 31(26) mg 食物繊維 4.9(4) g		

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります

☆今月の補食献立は、ぼたぼた焼き、チーズ、クラッカー、源氏パイ、プチスティック、きなこせんべい、ミニのりすけを予定しています。

※30日おやつに提供するかに風味かまぼこは、卵不使用のものを使用しています

※22日のカフェテリア給食は、幼児クラス対象です。乳児クラスに提供するメニューは◎が付いているメニューです。



今月は夏野菜を使った郷土食を提供します!

●ゴーヤーチャンプルー(沖縄県)1・15日提供
 沖縄を代表する庶民料理です。「チャンプルー」は焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のこと。中でも代表的なのが「ゴーヤーチャンプルー」で、県内の家庭ではもちろん、近年は全国的にも家庭料理として広がっています。苦味のあるゴーヤーを島豆腐や卵と炒めることで食べやすく、毎日食べても飽きないおいしさに仕上がるのが魅力です。

●冷や汁(宮崎県)7・21日提供
 「冷や汁」は、即席のかけ汁で宮崎県の平野部を中心とする郷土料理です。かつて農民が夏の重労働を行う際、時間や食欲のない時でも十分な栄養補給や体力回復のために、麦飯に生味噌をのせ、それに水をかけて簡単に食べるという生活の知恵が伝承されてきた料理といわれています。近年は、健康食として食欲の落ちる暑い夏の夏バテ対策メニューとして知られています。