

2013
7月

献立表



新渡戸文化子ども園（幼稚園）

日曜日	曜日	献立名	保育補食	食べ物の働き		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる
1	月	サラダうどん・カラフルサラダ・プラム・牛乳 	ホットケーキ	ツナ たまご 牛乳	うどん 砂糖 マヨネーズ サラダ油	ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン しめじ だいこん 玉葱 プラム
2	火	ソフトフランスパン・さばのハーブグリル・ラタトゥユ・粉吹き芋 とうもろこしのスープ・アセロラゼリー	スイスロール	さば ベーコン ゼラチン 寒天	パン 薄力粉 じゃがいも マカロニ 片栗粉 砂糖 サラダ油	トマト ビーマン パセリ にんじん にんにく スズキニ なす 玉葱 コーン アセロラジュース
3	水	＜おやつ＞りんごゼリー ＜給食＞押し麦ご飯・パンパンジー・マーボナス わかめスープ・ピーチ杏仁豆腐 	マシュマロサンド バナナ	ゼラチン 寒天 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	砂糖 米 麦 片栗粉 ごま油 ごま サラダ油 揚げ油	りんごジュース バインアップル にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり たけのこ なす えのきたけ
4	木	マーガリンパン・かぼちゃのトルティージャ・パタタス・アリオリ トマトスープ・パイナップル 	うめちりおにぎり	たまご 牛乳	パン じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ サラダ油	かぼちゃ パセリ にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリ キャベツ パイナップル
5	金	クファージュシー・チキアギー・ゴーヤチャンプル もずくのスープ・シークワーサーゼリー 	バナナケーキ	豚肉 すけとうだら 豆腐 たまご ゼラチン 昆布 もずく 寒天	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 揚げ油 ごま	にんじん こまつな ねぎ しょうが 椎茸 ごぼう にがり シイクワシャーレ モン
8	月	とうもろこしご飯・かじきの梅味噌マヨネーズ焼き かき玉汁・ほうじ茶のブラマンジェ	二色サンド	かじき みそ 豆腐 たまご ゼラチン 寒天 牛乳 生クリーム	米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	しそ にんじん チンゲンツァイ ホールコーン えだまめ 練り梅 キャベツ もやし しょうが 椎茸
9	火	冷やし中華・とうもろこし・マーラーカオ・牛乳 	わかめおにぎり	たまご 鶏肉 削り節 牛乳 練乳	中華めん 砂糖 薄力粉 コーンスターチ ごま油 サラダ油 ごま	もやし きゅうり しょうが とうもろこし
10	水	＜おやつ＞ねぎ味噌焼きおにぎり ＜給食＞パンズパン・デミグラスハンバーグ・グリーンサラダ トマトとレタスの卵スープ・メロン 	冷凍みかん せんべい	みそ わかめ 牛肉 豚肉 豆腐 たまご 枝豆 ベーコン 牛乳	米 ごま油 パン パン粉 砂糖 片栗粉 サラダ油	ねぎ さやいんげん トマト 玉葱 キャベツ きゅうり スナッフえんどう レタス メロン
11	木	＜終業礼拝＞＜長時間のみ＞ わかめご飯・アジフライ・せんキャベツ・おひたし チンゲン菜のスープ・豆乳プリン	フルーツヨーグルト	わかめ・アジ・卵・豆腐・豆乳	米・薄力粉・パン粉・油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・小松菜・チンゲン菜・しいたけ・しょうが
12	金	＜年長宿泊保育＞＜長時間のみ＞ 夏野菜カレー・にんじんとツナサラダ・すいか・牛乳	焼きそば	牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 ツナ	米 油 薄力粉 パター ゴマ	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン トマト パプリカ なす 枝豆 すいか

献立紹介

1	月	さっぱりとした『サラダうどん』です。冷たいうどんに、野菜やツナをたくさんつけてよく混ぜて食べてください。暑い時期は、食欲がなくなりがちですが、しっかりと食事をとらないと夏バテになりやすくなります。また、夏バテは、冷たいものの飲みすぎ、食べすぎや、冷房で身体を冷やしすぎることもよくありません。暑い夏を元気に乗り切るために、1日3回しっかりと食事をし、汗をかいたときにはこまめに水分をとることを心がけましょう。
2	火	『ラタトゥユ』とは、フランス料理の一つで、ナス、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜をトマトで煮込みます。『さばのハーブグリル』と一緒に食べてください。夏野菜は、体温を下げる働きがあります。暑い時に上がってしまった体温を下げてくれます。野菜にはいろいろな栄養があり、それぞれ違う働きがあります。一つの野菜だけを食べるのではなく、いろいろな種類の野菜を食べることが大切です。
3	水	おやつは、冷たいりんごゼリーです。給食は、中華料理の一つである『パンパンジー』です。漢字では『棒棒鶏』と書きます。とり肉を棒でたたいてやわらかくしたことから、この名前が付いたといわれています。ゴマをたっぷり使ったタレをかけてたべます。ゴマにはカルシウムが多く含まれています。しっかり食べましょう。
4	木	『トルティージャ』とは、スペイン料理のひとつで、オムレツのような卵料理のことを言います。今回は、夏野菜のかぼちゃを入れて作ります。『パタタス・アリオリ』もスペイン料理の一つでじゃが芋とにんにく、マヨネーズで作ります。スペインでは料理ににんにくを使うことが多いのが特徴です。お楽しみに！
5	金	『沖縄料理』の献立です。沖縄県は、日本の南に位置し、独特な食文化が生まれてきました。海に囲まれた島であることから、昆布は沖縄料理には欠かせません。『ジュージー』とは、炊きこみご飯のことですが、昆布が入っています。『チキアギー』とは、さつま揚げのようなもので、魚のすり身を油で揚げて作ります。ゴーヤチャンプルは、全国的にもポピュラーになっている調理です。チャンプルとは混ぜるという意味で、いろいろな食材で作ることができます。ゴーヤは、苦味のある野菜ですが、ビタミンなどの栄養がたっぷりです。豚肉、豆腐、卵と一緒に食べてみましょう。
8	月	『カジキの梅味噌マヨネーズ焼き』は、カジキに梅味噌をぬり、その上からマヨネーズをかけて焼きます。梅味噌にはしそが入り夏にぴったりの味です。梅干しの酸っぱさの素のクエン酸には疲労回復の効果があり、夏バテを予防してくれます。梅干しを食べ、暑い夏を乗り切りましょう。
9	火	夏になると食べたくなるのが『冷やし中華』ですね。中華という名前が付いていますが、日本で考えられた料理です。中華麺を茹でて冷やし、卵や野菜、ハムなどをのせて食べます。いろいろな具をのせることで栄養のバランスがよくなります。給食では、かつお節やしょう油、お酢などで作った特製のタレをかけて食べてください。お楽しみに！
10	水	おやつは、焼きおにぎりです。給食の『デミグラスハンバーグ』は、豚肉、牛肉、豆腐を使ったハンバーグをこんがりオープンで焼き、じっくり煮込んだデミグラスソースをたっぷりかけます。ハンバーグに豆腐を使うことでやわらかく、ヘルシーに仕上がります。デミグラスソースとは、西洋料理のソースの一つで小麦粉やバター、肉、野菜など様々な材料で時間をかけて作るソースです。肉料理によく合います。
11	木	『アジ』は、今が旬の魚です。アジには、DHAやEPAという栄養が多く含まれていて、頭の働きをよくしたり、病気になるのを防いでくれます。また、そのビタミンのとも含まれています。子どものからだの成長も助けてくれます。魚はからだを健康に保つために必要な栄養がたっぷり含まれていますので普段からしっかりと食べるようにしましょう。
12	金	『夏野菜カレー』には、ピーマン、パプリカ、ナス、トマト、枝豆、かぼちゃなどの夏野菜をたっぷり使います。カレーに使う香辛料にはからだを温める働きがあるものがあります。暑いときにスパイスなものを食べて汗をかくと、すがすがしい気分になります。しっかりと食べましょう。デザートは、夏が旬のすいかです。すいかには水分が多く含まれていますので汗をかいたときに食べるとよい食品です。

栄養士 鮎子奈緒美