

K O N D A T E

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 捕食	原材料	エネルギー (kcal)
			紫色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や力になる	体の働きを助ける				
1	月	大豆わかめごはん・いかの照り焼き・じゃがいものジャキジャキ和え 吉野汁・メロン	大豆 いか 鶏肉 油揚げ 豆腐 炊き込みわかめ	小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま	にんじん こまつな きゅうり 玉葱 だいこん 椎茸 メロン	299	桜えびのバリバリピザ牛乳	さよふさの安マヨネーズ チーズ さくらえび のり 牛乳	148
2	火	マヨしらすトースト・カラフルサラダ チキントマトスープ・アゼロラゼリー	大豆 鶏肉 セラチン しらす チーズ のり 寒天	食パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油	赤ピーマン にんじん トマト パセリ きゅうり 玉葱 にんにく セロリー キャベツ アゼロラジュース	414	鶏そぼろおにぎり	米 砂糖 片栗粉 鶏肉 のり	131
3	水	ごはん・豆腐のステーキきのこソースかけ・野菜のごま醤油かけ 冬瓜のスープ・ほうじ茶ブランジェ	豆腐 鶏肉 セラチン 牛乳 生クリーム	小麦粉 片栗粉 砂糖 油 バター ごま	こまつな にんじん さやえんどう にんにく しめじ えのきだけ もやし とうがらし しょうが	331	オレンジキャロット蒸しパン牛乳	小麦粉 砂糖 バター にんじん オレンジ ジュース たまご 牛乳	189
4	木	うなぎと絹さやのごはん・めかじきの梅おろしかけ わかめときゅうりの酢の物・すまし汁・プリン	うなぎ めかじき 豆腐 かまぼこ 昆布 わかめ	米 砂糖 プリン ごま	さやえんどう 糸みつば だいこん 梅 きゅうり しめじ	358	シュガートースト	食パン 砂糖 マーガリン	120
5	金	麦ごはん・鶏の塩昆布焼き・じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁・ブドウゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ セラチン 塩昆布 寒天	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油	さやえんどう しょうが キャベツ ねぎ ぶどうジュース	375	マシュマロクラッカーサンド	クラッカー マシュマロ	73
8	月	ごはん・アジフライ・ひじきと野菜のおかか和え 鶏ごぼう汁・グレープフルーツゼリー	あじ たまご 削り節 鶏肉 豆腐 せらチン ひじき 寒天	小麦粉 卵 砂糖 揚げ油	にんじん 万能ねぎ キャベツ ごぼう だいこん グレープフルーツ	342	焼きそば牛乳	中華めん 油 にんじん 玉葱 キャベツ もやし 豚肉 青のり 牛乳	157
9	火	とうもろこしごはん・お好み焼き風卵焼き 野菜ときこのお浸し・豚汁・すいか	枝豆 いか エビ たまご 削り節 豚肉 生揚げ みそ 青のり	米 さいとも こんにゃく 油 ごま油	にんじん こまつな コーン キャベツ ねぎ もやし しめじ えのきだけ ごぼう だいこん すいか	300	バイクドポテト	じゃがいも オリーフ 油	56
10	水	夏野菜のトマトスパゲティ・リヨネーズポテト・レモンゼリー・牛乳	豚肉 ベーコン セラチン チーズ 寒天 牛乳	スパゲティ 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 オリーフ	トマト 赤ピーマン パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム ねぎ 黄ピーマン スツキニ レモン	399	フレンチトースト	食パン 砂糖 マーガリン たまご 牛乳	144
12	金	ごはん・鮭のみそマヨ焼き・五目豆サラダ 豆腐のあんかけ汁・抹茶ミルクゼリー	さけ みそ 枝豆 大豆 ひよこめ 豆腐 セラチン 寒天 牛乳	米 砂糖 片栗粉 黒砂糖 マヨネーズ 油	にんじん しょうが きゅうり キャベツ 玉葱 椎茸 もやし ねぎ	328	シリアルバー	コーンフレーク マシュマロ マーガリン	102
15	月	中華丼・中華風きゅうりの甘酢漬け・パイナップル・牛乳	豚肉 エビ わかめ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく だいこん 椎茸 はくさい きゅうり だいこん ハイナップル	356	じゃがバター	じゃがいも バター	64
16	火	大豆じゃこごはん・コロック・小松菜と油揚げのお浸し なすのみそ汁・ピーチゼリー	大豆 豚肉 たまご 油揚げ 削り節 生揚げ みそ セラチン じゃこ 寒天	米 じゃがいも 小麦粉 卵 砂糖 ごま油 揚げ油	こまつな 玉葱 もやし なす ねぎ もも ジュース	395	フルーツポンチ	砂糖 レモン ミックスフルーツ	36
17	水	冷しゃぶサラダうどん・ポテトと豆のサラダ 豆乳プリン・牛乳	削り節 豚肉 大豆 セラチン 豆腐 寒天 牛乳	うどん 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 練りごま マヨネーズ	にんじん 赤ピーマン しょうが キャベツ もやし きゅうり 玉葱	380	焼きおにぎり	米 みそ	124
18	木	ごはん・さつま揚げ・納豆和え・和風カレースープ・ジュシーフルーツ	たらし わし みそ たまご 納豆 ベーコン 昆布	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 揚げ油	にんじん こまつな しょうが ツゲツゲイ にぼし ねぎ しょうが もやし だいこん ジュシーフルーツ	312	ココアトースト	食パン 砂糖 マーガリン	101
19	金	まごわやさしい給食 枝豆ごはん・魚の菜種焼き・わかめサラダ・五目汁・カルピスがん	枝豆 めかじき たまご 豆腐 わかめ 寒天 カルピス	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ ごま油 ごま	菜の花 にんじん 万能ねぎ しょうが しめじ 玉葱 マッシュルーム きゅうり えだまめ もやし にんにく ねぎ だいこん 椎茸 だけのこ	378	とうもろこし	とうもろこし	30
22	月	ごはん・ちくわのチーズ磯辺揚げ・じゃがいもと白滝の煮物 夏野菜のみそ汁・フルーツのヨーグルトかけ	竹輪 たまご 油揚げ みそ プロセスチーズ 梅のり ヨーグルト	小麦粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油	さやえんどう オクラ しょうが ねぎ ミックスフルーツ	390	お好み焼き牛乳	小麦粉 油 キャベツ たまご 削り節 さくらえび 青のり 牛乳	161
23	火	菜飯ごはん・太刀魚の梅みそマヨネーズ焼き 水菜と油揚げのごまサラダ・せんべい汁・ミルクゼリー・苺ソースかけ	大豆 たらちろみ みそ 油揚げ 鶏肉 セラチン 菜飯の漬物 じゃこ 寒天 牛乳	米 商標せんべい 砂糖 マヨネーズ ごま油	こまつな しそ 水菜 にんじん 練り梅 だいこん きゅうり えだまめ もやし にんにく ねぎ だいこん 椎茸 だけのこ	382	バナナケーキ	小麦粉 砂糖 バター パナナ たまご 牛乳	173
24	水	ごはん・豆腐入りメンチカツ・コーン入りサラダ 冬瓜とエビのスープ・プラム	豚肉 牛肉 豆腐 たまご エビ 牛乳	米 卵 小麦粉 片栗粉 油	にんじん オクラ 玉葱 キャベツ きゅうり コーン とうがらし 椎茸 しょうが プラム	395	チーストースト牛乳	食パン 砂糖 チーズ 牛乳	171
25	木	発芽玄米入りごはん・豚肉のカレー焼き・竹輪と野菜の和え物 貝だくさんスープ・小豆ミルクゼリー	豚肉 竹輪 削り節 生揚げ セラチン 小豆 わかめ 寒天 牛乳	米 玄米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん チンゲンツウイ キャベツ もやし 椎茸 しょうが ねぎ	345	ソーセージマフィン	ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ 卵 たまご 卵 ワンナー 牛乳	146
26	金	きな粉揚げパン・豆と彩り野菜のサラダ キャベツと肉団子のスープ・マンゴーゼリー	きな粉 大豆 豚肉 たまご セラチン 牛乳 生クリーム	コッペパン じゃがいも 砂糖 片栗粉 はるまき 揚げ油 油 ごま油	にんじん フロッコリー 赤ピーマン こまつな コーン 黄ピーマン ねぎ しょうが キャベツ だけのごま マンゴージュース	373	おかかおにぎり	米 削り節 のり	127
29	月	ごはん・鯖のみそチーズ焼き・五目きんぴら オクラと豆腐のスープ・オレンジ	鯖 みそ さつま揚げ 豆腐 チーズ	米 砂糖 じゃがいも とうきょう ごま油 ごま	にんじん さやえんどう オクラ しょうが ごぼう れんこん しめじ だいこん オレンジ	340	ブルーベリーケーキ	砂糖 小麦粉 バター マーガリン フルーベリー ジャム たまご 牛乳	178
30	火	ミートソーススパゲティ・ポテトサラダ・パインゼリー・牛乳	牛肉 豚肉 セラチン チーズ 寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん 青ピーマン トマト 玉葱 セロリー きゅうり コーン ハイソジュース	423	ねぎみそおにぎり	米 ごま油 みそ ねぎ	124
31	水	ごはん・白身魚の野菜あんかけ・もやしのごま和え 大根のみそ汁・黒ゴマのブランジェ	ホキ 油揚げ みそ セラチン 牛乳 生クリーム	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ごま油 ごま 練りごま	にんじん さやえんどう さやえんどう とうもろこし 椎茸 もやし キャベツ だいこん ねぎ	350	ガーリックトースト	ソフトフランス マーガリン パセリ	106

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

栄養士 鈴木唯

I SEE!
魚



2022年8月

2022年8月

献立紹介

4	木	本日8月4日は「土用の丑の日」と言われています。「土用の丑の日」とは、「季節の変わり目」のことを言います。日本では古くから、曆にあわせて季節が変わるときに特定の料理を食べたり、決まった行事をしたり、さまざまな習慣が続けられてきました。「土用の丑の日」も、そんな古くから続く慣習のひとつで、曆に関係しています。この日に「う」のつく食べ物を食べる習慣があり、その代表が「うなぎ」です。夏の「土用の丑の日」の頃は、ちょうど暑さが一年の中でもっとも厳しく、夏バテになったり食欲不振となったり、体が疲れやすくなる時期です。そしてうなぎは栄養価が高く、夏の暑さを乗り切るためのスタミナ補充にもピッタリ。そのため、江戸時代頃からうなぎを食べる習慣が定着していきだと言われています。給食でも「うなぎと絹さやのごはん」を出します。残さず食べて暑い夏を元気に過ごしましょう♪
19	金	今日は『まごわやさしい』給食の日です。まごわやさしいとは、健康にすこすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はゴマなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。今日の『魚の菜種焼き』は、角切りにしためかじきに生姜醤油で下味をつけて、炒り卵・マヨネーズ・しめじ・こまつな・マッシュルームを全て混ぜ合わせてカップに入れて焼き上げた料理です。1品で「さ・や・し」が入っています。「菜種焼き」は、炒り卵を菜の花の「花」の部分、緑の野菜を「菜」の部分を表しています。さらに食べやすいようにマヨネーズと和えて焼き上げました。
23	火	本日の主食『菜飯ごはん』は、菜飯の素と、こまつなのみじん切り、大豆を入れた混ぜご飯です。野菜嫌いなお友達も食べやすくなっています。『太刀魚の梅もそマヨネーズ焼き』は、夏が旬の太刀魚を梅・しそ・白みそ・みりんの下味をつけて、マヨネーズをかけて焼き上げました。夏らしいさっぱりとした味にマヨネーズのこくが合わさった料理です。『水菜と油揚げのごまサラダ』は、水菜・大根・きゅうりにゴマドレッシングと炒ったじゃこ・油揚げをのせた具たくさんなサラダです。『せんべい汁』は、丁寧に作った煮干し出汁に6種類の具材を入れました。仕上げに南部せんべいが入った青森県の郷土料理です。



BLUE HAWAII JELLY RECIPE



ブルーハワイゼリー 10人分

- ・寒天 } A 4g
- ・水 } 200cc
- ・カルピス 70cc
- ・砂糖 15g
- ・水 250cc
- ・ゼラチン } B 8g
- ・水 } 40cc
- ・ブルーハワイ 30cc
- ・水 210cc
- ・砂糖 10g

ブルーハワイゼリーの作り方

- ①寒天をボールに入れ、Aの水を少量とり寒天をふやかします。鍋にAの残りの水を沸かして寒天を入れて煮溶かします。
- ②カルピス、砂糖、水を鍋で温めます。
- ③寒天が溶けたら②に入れて混ぜます。粗熱が取れたらお好みの容器に入れて冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④ボールにBの水を用意します。そこにゼラチンを振り入れてゼラチンをふやかします。
- ⑤ブルーハワイ、水、砂糖を鍋で温めます。60℃くらいまで温まったら④のゼラチンを入れて十分溶けるまで混ぜながら加熱します。ゼラチンが溶けたら粗熱を取り、バットにゼリー液を流して冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑥⑤が固まったら、フォークを使ってゼリーをクラッシュします。
- ⑦③のゼリーが固まっていることを確認して④の上にかけてください。お好みでナタデココやフルーツをトッピングしてみてください。



寒天を煮溶かしてからカルピス・砂糖・水を入れる

粗熱が取れたら容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める

ブルーハワイ・砂糖・水を鍋で温める



ふやかしたゼラチンを混ぜながら溶かす

バットに入れ冷蔵庫で冷やし固める

フォークでクラッシュする

カルピスゼリーの上にかけて完成