

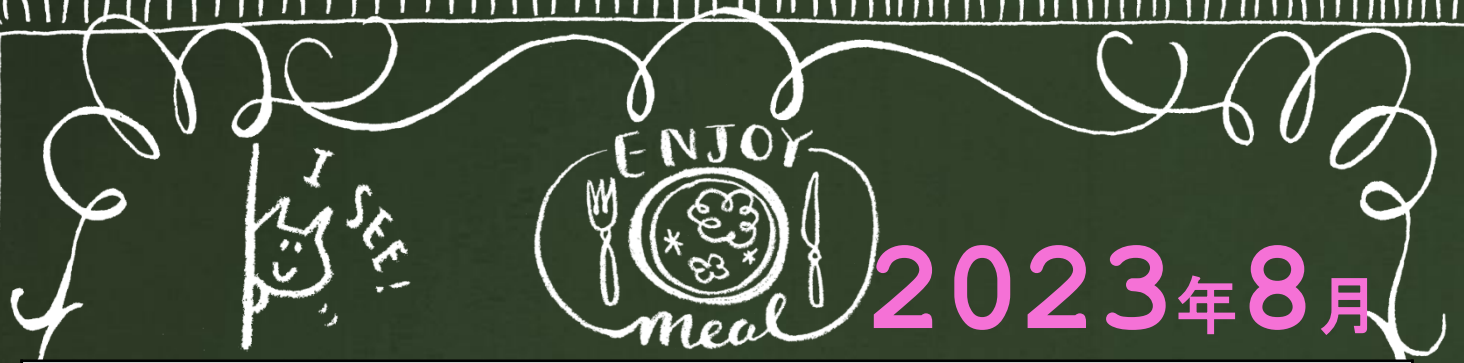


# K O N D A T E

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			茶色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	腸や心になる	体の調子を整える				
1	火	冷やし中華・中華風きゅうりの甘酢漬け・パイナップル・牛乳 	たまご 鶏肉 削り節 わかめ 牛乳	中華種 砂糖 油 ごま ごま油	にんじん もやし きゅうり しょうが だいこん パイナップル	459	桜えびの ばりばりピザ 牛乳	チーズ 桜えび のり 牛乳 きょうごの皮 マヨネーズ	115
2	水	菜めし・鯖の麦みそ焼き・カリカリじゃこサラダ 冬瓜のスープ・黒ゴマのبرانマンジェ	大豆 さわかみそ 鶏肉 豆腐 セラチン 豆腐の葉 じゃこ 牛乳 生クリーム	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん しょうが さやえんどう キャベツ きゅうり とうがん	366	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	98
3	木	ごはん・豚肉のねぎ塩焼き・五目豆サラダ 豆腐とわかめのみそ汁・ブドウゼリー	豚肉 枝豆 大豆 ひよこまめ 油揚げ 豆腐のみそ セラチン わかめ 寒天	米 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	にんじん ごまつな にんにく ねぎ キャベツ キヤベツ 玉ねぎ ぶどうジュース	370	マーマレード ケーキ 牛乳	たまご 牛乳 砂糖 小麦粉 バター マーマレードジャム	209
4	金	ひじきごはん・いかの一枚揚げ・いんげんのごま和え 具たくさんのスープ・マンゴーゼリー	鶏肉 油揚げ いか 生揚げ セラチン ひじき わかめ 牛乳 生クリーム	米 しらたき 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま	にんじん しょうが さやえんどう もやし きゅうり ねぎ チンゲン菜 しめじ マンゴージュース	329	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	138
7	月	ゆかりごはん・魚の菜種焼き・もやしとコーンのお浸し 夏野菜豚汁・フルーン	かじき たまご 豚肉 削り節	米 油 マヨネーズ	ゆかり トマト しめじ しょうが 玉ねぎ マッシュルーム もやし コーン なす れんこん スズキニ フルーン	385	マッシュマロ クラッカー サンド 牛乳	牛乳 クラッカー マッシュマロ	107
8	火	チョコチップパン・オムレツホワイトソースかけ ポテトサラダ・トマトスープ・プリン	たまご 鶏肉 豚肉 牛乳	小麦粉 砂糖 プリン じゃがいも バター 油 マヨネーズ チョコチップ	パセリ にんじん トマト 玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり コーン にんにく セロリー キャベツ	468	ねぎみそ おにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米 ごま油 ねぎ	158
9	水	しらすと大葉のごはん・鶏肉の塩昆布焼き・小松菜と油揚げのお浸し 玉ねぎと卵のみそ汁・メロン	鶏肉 油揚げ 削り節 豆腐 みそ たまご しらす 塩昆布	米 ごま油	しそ ごまつな もやし 玉ねぎ メロン	344	コーントースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン マヨネーズ コーン	163
10	木	発芽玄米入りごはん・鯖の塩こうじ焼き・枝豆サラダ とりごぼろ汁・レモンゼリー	さけ 枝豆 大豆 鶏肉 豆腐 セラチン 寒天	米 玄米 塩こうじ 砂糖 じゃがいも 油	赤ピーマン 万能ねぎ きゅうり 黄ピーマン コーン ごぼろ汁 レモン だいこん	321	オレンジ キャロット 蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 小麦粉 砂糖 バター にんじん オレンジジュース	156
11	金	山の日							
14	月	予約保育日につきお弁当持参							
15	火	予約保育日につきお弁当持参							
16	水	ごはん・豆腐シュウマイ・パンサンスー・中華コーンスープ やわらか杏仁豆腐	鶏肉 豆腐 はんぺん たまご セラチン 寒天 牛乳	米 片栗粉 ほんのり シュウマイの皮 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	にんじん 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり クリームコーン	383	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク マッシュマロ バター	135
17	木	枝豆ごはん・揚げ出し豆腐・肉じゃが・せんべい汁・豆乳プリン	枝豆 豆腐 豚肉 鶏肉 セラチン 豆乳 寒天	米 片栗粉 砂糖 しらたき せんべい じゃがいも 油	にんじん ごまつな さやえんどう しめじ えのきだけ 玉ねぎ ごぼろ汁 だいこん ねぎ	382	バイクトポテト 牛乳	牛乳 じゃがいも オリーブ油	90
18	金	麦ごはん・ひじき入り和風コロッケ・なっとう和え なめこのみそ汁・りんごゼリー	たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ セラチン ひじき	米 麦 しらたき 小麦粉 バナ粉 砂糖 じゃがいも ごま油 油	にんじん ごまつな ごぼろ汁 しめじ もやし なめこ ねぎ りんごジュース	384	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター	153
21	月	冷やしたぬきうどん・カラフルサラダ・すいか・牛乳 	たまご 大豆 わかめ 牛乳	うどん 砂糖 揚げ玉 じゃがいも マヨネーズ	赤ピーマン もやし きゅうり 玉ねぎ すいか	323	鮭おにぎり 牛乳	さけのり 牛乳 米	171
22	火	<b>まごはやさしい給食</b> わかめごはん・太刀魚の梅みそマヨネーズ焼き・おなかポテト 和風カレースープ・カルピスカん	大豆 だちうおみそ 削り節 へーコン わかめ 梅のり 寒天 カルピス	米 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ バター	しそ にんじん 梅 ごぼろ汁 チンゲン菜 だいこん しめじ ねぎ	370	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター ココアパウダー	134
23	水	チーズパン・なすのグラタン・スティックサラダ へーコンスープ・ヨーグルト	豚肉 へーコン 牛乳 チーズ ヨーグルト	小麦粉 砂糖 ごま じゃがいも 油	にんじん ピーマン トマト パセリ 玉ねぎ ブロッコリー なす セロリー ごまつな だいこん きゅうり キャベツ	400	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	113
24	木	発芽玄米入りごはん・鯖のオニオンソースかけ・大根のゆず漬け キャベツのみそ汁・キウイフルーツ	さば 油揚げ 豆腐 みそ	米 玄米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ゆず だいこん キャベツ ねぎ キウイフルーツ	354	肉みそ麺 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 中華種 砂糖 片栗粉 ごま油 しょうが にんにく しめじ 玉ねぎ だれこのこ	139
25	金	梅じゃこごはん・ちくわの二色揚げ・じゃがいものシャキシャキ和え さつまいも汁・小豆ミルクゼリー	大豆 ちくわ たまご 鶏肉 みそ セラチン 小豆 じゃこ 青のり 寒天 牛乳	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも ごま油 さつまいも	にんじん 梅 きゅうり 玉ねぎ ごぼろ汁 ねぎ しめじ だいこん しょうが	391	りんごの コンポート 牛乳	ヨーグルト 砂糖 りんご	78
28	月	塩焼きそば・ポテトと豆のサラダ・ピーチゼリー・牛乳	豚肉 えび 大豆 セラチン 寒天	中華種 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 マヨネーズ	にんじん しょうが 赤ピーマン にんにく たけのこ しめじ キャベツ きくわけ きゅうり 玉ねぎ もやしジュース	388	バナナケーキ 牛乳	牛乳 たまご 小麦粉 砂糖 バター パナソ	207
29	火	とうもろこしごはん・れんこんバーグ・野菜のごま醤油かけ 大根といものみそ汁・ミルクティーゼリー	枝豆 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ セラチン 寒天 牛乳	米 バナ粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま	にんじん 万能ねぎ ごまつな コーン 玉ねぎ れんこん ねぎ もやし だいこん	357	焼うどん 牛乳	豚肉 牛乳 うどん ごま油 玉ねぎ にんじん キャベツ	102
30	水	ごはん・ホキの人参ソース焼き・押し麦のサラダ 青菜と豆腐のスープ・フルーツポンチ	ホキ 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん きゅうり 赤ピーマン コーン 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 しょうが レモン ミックスフルーツ	324	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 フランスパン バター パセリ	139
31	木	タコライス・グリーンポテト・レアチーズプリン・牛乳	豚肉 牛肉 セラチン チーズ 寒天 牛乳 クリームチーズ	米 砂糖 じゃがいも 油	トマト パセリ 玉ねぎ にんにく レタス ブルーベリー	433	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご ウインナー 牛乳 砂糖 パセリ マヨネーズ ホットケーキミックス	180

※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 成宮 諄美



2023年8月

## 献立紹介

1	月	『冷やし中華』は麺の上に、「きゅうり」・「もやし」・「にんじん」などの野菜、炒りたまご、丁寧にさいた鶏のささみをのせて最後にごまペースのタレをかけて食べてください。『中華風きゅうりの甘酢漬け』の「きゅうり」は夏の旬のやさいです。水分が豊富で「シャキシャキ」とした歯ごたえが特徴です。だいこんと一緒に甘酢に漬けてサッパリと仕上げました。夏の暑い日が続くと疲れが出やすくなってきます。たくさん食べて8月も元気に過ごしましょう。
8	火	「手作りパン」の登場です！給食室で一つ一つ心を込めて一から作ります。今日はココアの入った生地にチョコチップをたくさん混ぜて焼いた『チョコチップパン』です。香ばしい焼きたての手作りパン、おいしくたくさん食べましょう。また、今月の23日には手作りの『チーズパン』が登場します。お楽しみに♪
22	火	今日は『まごはやさしい』給食の日です。まごはやさしいとは、健康に過ご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』はゴマなどの種実種、『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。『太刀魚の梅みそマヨネーズ焼き』の太刀魚の名前の由来は、体が細長く銀白色に輝いていて、「太刀」に似ていることから『太刀魚』と呼ばれています。6月から10月に旬を迎え、程よく脂が乗りやわらかい白身を楽しめるのが特徴です。今回は、魚に相性抜群の「梅」・「みそ」・「マヨネーズ」で味付けしました。旬の太刀魚を味わって食べてみてください。
31	木	新メニューの登場です！『タコライス』はごはんの上にレタス、じっくり煮込んだトマトベースのミートソース、チーズをのせて食べてください。『レアチーズプリン』はクリームチーズと牛乳を丁寧に混ぜて、ブルーベリーの粒を少し残したソースをかけてつくりまします。濃厚な味わいに仕上げました。本日で夏休みが終わり、たくさん食べて元気に始業式を迎えましょう。

## NITOBEGOHANRECIPE1★

### キャロットゼリー 10人分

・ゼラチン	10g
・水	50cc
・人参	70g
・水	200cc
・オレンジジュース	350cc
・砂糖	30g
・水	100cc
・砂糖	20g



### キャロットゼリーの作り方 (A シロップ)

- ①Aの水と砂糖を鍋にいれ火にかけます。砂糖が溶けたらシロップの完成です。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておきます。
- ②ゼラチンをふやかす用の冷水を容器にいれたらそこにゼラチンをふり入れ、ふやかします。
- ③人参は皮をむき、やわらかくなるように煮ます。少量の水と一緒に滑らかになるまでピューサーにかけます。
- ④残りの水とオレンジジュースを鍋にいれて温めます。
- ⑤60℃以上温まった④に、②のゼラチンと③の人参を加えゼラチンがしっかり溶けるまで混ぜながら加熱します。
- ⑥砂糖を入れて味をととのえます。  
※砂糖の量は人参の甘みによって調整してください♪
- ⑦お好みの容器に移し、冷蔵庫で2~3時間冷やします。
- ⑧ゼリーが固まったのが確認できたら、①のシロップをかけて完成です！



## NITOBEGOHANRECIPE2★

### きらきらゼリー 10人分

【ぶどうゼリー】		【レモンゼリー】	
・ゼラチン	10g	・ゼラチン	6g
・冷水	50cc	・冷水	30g
・砂糖	20g	・砂糖	20g
・ぶどうジュース	340cc	・水	150cc
・水	70cc	・レモン汁	40cc



ぶどうゼリーの上にお好みの果物や、ナタデココをのせてもかわいく仕上がります♪

### きらきらゼリーの作り方

- ①ぶどうゼリーとレモンゼリーのゼラチンをそれぞれ冷水でふやかします。
- ②【ぶどうゼリー】鍋に砂糖、ぶどうジュース、水を入れ加熱し、60℃以上温まったらふやかしたゼラチンを入れて煮溶かします。  
※甘みが足りなければ砂糖を足してください♪
- ③カップに注ぎ分け冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④【レモンゼリー】別の鍋に砂糖、水を入れ加熱し、60℃以上温まったらふやかしたゼラチンとレモン汁を入れて煮溶かします。  
※甘みが足りなければ砂糖を足してください♪
- ⑤トレイなど平らな入れ物に入れて冷やし固めます。
- ⑥【仕上げ】ゼリーが固まったら、レモンゼリーをフォークで崩すようにクラッシュし、ぶどうゼリーの上のせて完成です！