

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)
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える				
1	木	ごはん 鶏肉のねぎ塩たれかけ 筑前煮 けんちん汁 バインゼリー	鶏 油揚げ 豆腐 寒天 ゼラチン	米 ごま油 白ごま 片栗粉 サラダ油 こんにゃく さといも 砂糖 ジャがいも	にんにく ねぎ にんじん ごぼう だけのこ水煮 しょうが さやいんげん だいこん バインジュース	329	焼きそば 牛乳	豚肉 鶏のり 牛乳 サラダ油 蒸し中華種 人参 玉ねぎ キャベツ もやし	116
2	金	みそラーメン ハンサンスー キウイフルーツ 牛乳	みそ 豚肉 牛乳	中華めん サラダ油 ごま油 はるさめ 白ごま 砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ じゃがりこ	321	蒸しとうもろこし 牛乳	牛乳 とうもろこし	66
5	月	麦ごはん シラス入りたまご焼き ジャが芋のそぼろ煮 さつま汁 マンゴーゼリー	たまご しらす 豚肉 さつま揚げ 豆腐 ゼラチン 寒天 牛乳 生クリーム	米 押し麦 砂糖 サラダ油 ジャがいも 砂糖	万能ねぎ しょうが ねぎ じゃがいも こんにゃく 玉ねぎ だいじん 玉ねぎ こまつな マンゴージュース	347	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク パター マッシュマロ	139
6	火	ごはん 豆腐の真砂揚げ 大根の梅ドレサラダ キャベツのみそ汁 和風ミルクゼリー	豆腐 エビ 鶏肉 じゃが たまご 油揚げ みそ 寒天 ゼラチン 牛乳	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 ジャがいも 砂糖 黒砂糖	しょうが にんじん ねぎ にんじん もやし しょうが さやいんげん こんにゃく カット梅 キャベツ	338	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 うどん サラダ油 玉ねぎ にんじん キャベツ	101
7	水	ごはん 太刀魚の梅しそかけ いんげんともやしのごま和え 冬瓜スープ メロン	たちうお 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 調整油 砂糖 白ごま 砂糖 片栗粉	しそ カット梅 練り梅 さやいんげん もやし にんじん とうもろこし しょうが さやいんげん えんどう アンデスメロン	325	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	154
8	木	レモンクリームスパゲッティ スティック野菜 グレープフルーツゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ 寒天 ゼラチン	スパゲッティ サラダ油 有塩バター 小麦粉 砂糖	レモン 玉葱 マッシュルーム 玉ねぎ パセリ だいこん きゅうり じゃがいも しょうが にんじん スナップえんどう グレープフルーツ	393	おかかおにぎり 牛乳	削り節 焼きのり 牛乳 米	164
9	金	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ポテトサラダ 具だくさんのスープ フルーツのヨーグルトかけ	さけ 乾わかめ 生揚げ ヨーグルト	米 塩麹 ジャがいも 砂糖 マヨネーズ	赤ピーマン きゅうり 玉葱 にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ ミックスフルーツ	328	ソーセージマフィン 牛乳	たまご 牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ パセリ	155
13	火	予約保育日につきお弁当持参							
14	水	予約保育日につきお弁当持参							
15	木	予約保育日につきお弁当持参							
16	金	発芽玄米入りごはん 豚肉のみそ焼き なっとう和え 青菜と豆腐のスープ ブドウゼリー	豚肉 みそ 納豆 豆腐 寒天 ゼラチン	米 玄米 ジャがいも 片栗粉 砂糖	こまつな にんじん もやし しめじ チンゲンサイ しょうが ぶどうジュース	343	おふろスク 牛乳	きな粉 牛乳 焼きそば パター 砂糖	115
19	月	まごわやさしい給食 ごはん さわらのごまだれかけ わかめサラダ かき玉汁 アセロラゼリー	さわら みそ 乾わかめ 豆腐 たまご 寒天 ゼラチン	米 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉	しょうが ねぎ きゅうり にんじん もやし にんにく チンゲンサイ 玉ねぎ 椎茸 アセロラジュース	314	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	136
20	火	牛丼 ジャが芋のごまサラダ すまし汁 パイナップル	牛肉 昆布 豆腐 ちらし かまぼこ	米 砂糖 しらたき ジャがいも ごま油 白ごま 練りごま	玉葱 にんじん 干し椎茸 さやえんどう きゅうり にんじん しょうが しめじ 糸みつば パイナップル	378	きらきらゼリー 牛乳	ゼラチン 牛乳 砂糖 ぶどうジュース レモン汁	72
21	水	ごはん 竹輪の二色揚げ(はんぺんのりチーズ) 野菜のゴマ醤油かけ 夏野菜豚汁 レモンゼリー	焼き竹輪 青のり たまご 豚肉 削り節 寒天 ゼラチン	米 小麦粉 米油 白ごま サラダ油 砂糖	こまつな もやし にんじん れんこん スズキニ コーン なす トマト レモン汁	349	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	109
22	木	塩昆布ご飯 かじきの梅おろしかけ おかかポテト 鶏ごぼろ汁 ほうじ茶のプラマンジェ	塩昆布 めかじき 削り節 鶏のり 鶏肉 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 玄米 ジャがいも パター 砂糖	だいこん カット梅 ごぼう 万能ねぎ	327	お好み焼き 牛乳	たまご さくらえび 削り節 鶏のり 牛乳 小麦粉 サラダ油 キャベツ	126
23	金	五目うどん カラフルサラダ みかん 牛乳	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 ジャがいも マヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな 赤ピーマン きゅうり 玉葱 しいたけ	308	ブルーベリーケーキ 牛乳	たまご 牛乳 パター 砂糖 小麦粉 ブルーベリー ジャム	191
26	月	発芽玄米入りごはん 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁 抹茶ミルクゼリー	ホクホク 豚肉 油揚げ 豆腐 乾わかめ みそ 寒天 ゼラチン 牛乳	米 玄米 片栗粉 米油 ごま油 しらたき ジャがいも 砂糖 黒砂糖	だけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 もやし さやえんどう 玉葱 さやいんげん ねぎ こまつな	330	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	113
27	火	ココア揚げパン 押し麦のサラダ キャベツと肉団子のスープ ビーチゼリー	豚肉 豆腐 たまご ゼラチン 寒天	ココアパン 押し麦 サラダ油 片栗粉 ごま油 はるさめ 砂糖	にんじん きゅうり 赤ピーマン コーン 玉葱 ねぎ しょうが キャベツ だけのこ水煮 さくらげ こまつな ももジュース	354	鶏そぼろおにぎり 牛乳	鶏肉 焼きのり 牛乳 片栗粉	166
28	水	ごはん ジャが芋のコロッケ 野菜の生姜醤油かけ なすの味噌汁 ヨーグルト	豚肉 たまご 生揚げ みそ ヨーグルト	米 サラダ油 ジャがいも 小麦粉 パン粉	玉葱 こまつな もやし にんじん きゅうり しょうが なす ねぎ	364	バイクドポテト 牛乳	牛乳 ジャがいも オリーブ油 サラダ油	93
29	木	わかめごはん 鯖のカレー焼き ジャが芋のしゃきしゃき和え せんべい汁 りんごゼリー	炊き込みわかめ まさご 鶏肉 寒天 ゼラチン	米 小麦粉 ジャがいも 砂糖 サラダ油 南蛮せんべい	にんじん きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ こまつな りんごジュース	329	ガーリックトースト 牛乳	牛乳 ソフトフランス パター パセリ	141
30	金	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ カリカリじゃこサラダ ジャが芋ときのこのスープ カルピスかん	豚肉 牛乳 豆腐 ひじき 牛乳 たまご じゃこ 削り節 豆腐 寒天 カルピス	米 サラダ油 パン粉 白ごま ごま油 ジャがいも 砂糖	玉葱 にんじん だいこん キャベツ きゅうり しめじ えのき だけ ねぎ	328	桜えびのりのり 牛乳	チーズ さくらえび 削りのり 牛乳 きょうざのぼろ マヨネーズ	115

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります
※○は1歳の献立内容です。

栄養士 高橋 知世



2024年8月

献立紹介

2	金	今日は『みそラーメン』の登場です。ラーメンのスープは豚骨と鶏ガラの2つからだしを取っています。濃厚なだしに少し焦がしたみそを溶かしスープを作ります。お店とは違ったことも圖でのラーメンも味わって食べてみてください。『パンサンデー』は春雨とせん切りにしたきゅうり・キャベツ・にんじんをドレッシングで和えたサラダです。つるつとした春雨がおいしいのでたくさん食べてください。
6	火	『豆腐の ^{まご} 真砂揚げ』のまごは細かい砂という意味で、すりつぶした豆腐に、みじん切りにした野菜たちを混ぜ込んだことでこの名前が付けました。豆腐を揚げるとふわふわとした食感になります。『和風ミルクゼリー』は牛乳・砂糖・寒天・ゼラチンでミルクゼリーを作り、そこに黒砂糖から作った黒蜜をかけて和風のデザートにしました。コクのある黒蜜がミルクゼリーによく合います。デザートも楽しんでください。
19	月	本日は『まごはやさしい』給食です。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』はごまなどの種実種、『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。これらの食品をすべて使って作った給食が『まごはやさしい』給食です。『さわらのごまだれかけ』は魚とごまが使われています。たっぷりのごまを使ったみそ味のたれと一緒に食べるとお魚が苦手な子どもも食べやすいと思います。
21	水	今日は和食料理「てのしま」の林シェフ考案の『夏野菜豚汁』の登場です。豚汁のれんこんは油を絡めて一度オープンで焼きます。れんこんを焼いたときの油と豚肉から出る脂のうまみ、そしてたくさんの種類の野菜のうまみが汁に溶け出した味わい深い豚汁になっています。『竹輪の二色揚げ』は青のりを衣に混ぜた磯部味と、カレー粉を混ぜたカレー味の2種類です。好きな味を見つけてみてください。
26	月	『白身魚の野菜あんかけ』は魚に小麦粉をまぶし、油でサクサクに揚げます。そこにだけのご・にんじん・しいたけ・もやしの入った野菜あんかけをたっぷりかけました。醤油味のあんが魚の衣に絡んでおいしいです。『肉じゃが』はにんじん・玉ねぎ・じゃが芋・しらたき・豚肉と調味料を鍋に入れ落し蓋をして煮込みます。甘い味付けがごはんとも合うので皆さんも一緒に食べてみてください。
30	金	『豆腐とひじきのハンバーグ』は、水気をよく切った豆腐とひじきを入れた栄養満点のハンバーグです。大根おろしのソースで和風の味付けに仕上げました。『カリカリじゃこサラダ』は野菜にゴマのドレッシングと、カリカリに炒ったじゃこを混ぜ合わせました。ごまの風味豊かなドレッシングとカリカリとしたじゃこによって味も食感も楽しめるサラダです。味わってみてください。

★NITOBEGOHAN RECIPE1★



レアチーズプリン 10人分

【レアチーズプリン】 【ブルーベリーソース】

・粉ゼラチン	15g	・ブルーベリー	50g
・水	80cc	(冷凍のものを解凍)]
・クリームチーズ	80g	・砂糖	10g
・砂糖	60g	好きな容器	
・牛乳	440cc		
・バニラエッセンス	少々		



レアチーズプリンの作り方

- ① クリームチーズは常温に戻しておきます。
- ② A の水に粉ゼラチンを振り入れふやかしておきます。
- ③ 鍋にクリームチーズと砂糖を入れ、ゴムベラで滑らかになるまで練ります。(ブレンダーなどを使っても大丈夫です！)
- ④ ③に分量の牛乳を少量ずつ混ぜながら入れていきダマにならないようにのばして温めます。
- ⑤ ②とバニラエッセンスを入れて香りを付けたら好きな容器に注ぎ入れて冷蔵庫で2時間ほど冷やし固めます。
- ⑥ B の材料をボールに入れ、解凍したブルーベリーをフォークなどでつぶしながら砂糖と混ぜます。(砂糖は調整してください)
- ⑦ レアチーズプリンに⑥のソースをかけて完成です♪

今回はレアチーズプリンにブルーベリーソースをかけましたがイチゴやマンゴー、パイナップルなどでも代用できます。好きなフルーツでソースを作ってみてください♪



★NITOBEGOHAN RECIPE2★



黒ごまのブラマンジェ 10人分

【黒ごまブラマンジェ】 【ミルクシロップ】

・粉ゼラチン	15g	・水	40cc
・水	80cc	・牛乳]
・砂糖	60g	・砂糖	20g
・練りごま(黒)	10g	好きな容器	
・牛乳	440cc		
・生クリーム	100cc		



黒ごまブラマンジェの作り方

- ① A の水に粉ゼラチンを振り入れふやかしておきます。
- ② 鍋に練りごまを入れ、少量の牛乳でのばします。
- ③ ②に黒ごまブラマンジェの材料をすべて入れて温めます。
- ④ ③にふやかしたゼラチンを入れ煮溶かし、好きな容器に注ぎ入れて冷蔵庫で2時間ほど冷やし固めます。
- ⑤ B の材料をレンジ使用可の耐熱容器に入れ、レンジで20秒ほど温めます。砂糖が溶けたら冷やしてください。(砂糖はお好みの甘さに調整してください)
- ⑥ ブラマンジェにミルクシロップをかけて完成です♪