

| 日/曜 | 献立名 | おやつ | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 栄養価 |
|---------------------------------------|---|---|--|---|--|--|---|
| | | | 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 | 調味料 | |
| 3日 (月) | 揚げかぼちゃと豚肉のごまがらめ ひじきのサラダ ・ 雷汁 | 牛乳 麦茶で わらび餅風 *麦茶と片栗粉、砂糖で 作るわらび餅です | ごはん、しらたき、油、砂糖、片栗粉、黒みつ | 牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、卵、白みそ、ハム、チーズ、脱脂粉乳、ごまきな粉 | かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、ひじき | しょうゆ、酢、酒、白こしょう、こしょう | エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.0 g カルシウム 292 mg 塩分 1.6 g |
| ★年少参観日 | | | | | | | |
| 4日 (火) | コーンフレークチキン チップスサラダ 星の子汁 1口ゼリー | 牛乳 くまさんケーキ | ごはん、コーンフレーク、干しとうめん、油、マヨネーズ、ポテトチップス、砂糖、カスタードケーキ、1口ゼリー | 牛乳、鶏もも肉、なると、かにかまぼこ | バナナ、だいこん、キャベツ、キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、干しぶどう、レモン果汁 | しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、食塩 | エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 220 mg 塩分 1.8 g |
| ★七夕献立・お誕生日会 ★おにぎりを持参してください | | | | | | | |
| 5日 (水) | きびなごフライ 切干し大根と小松菜のサラダ ・ もやしと油揚げのみそ汁 | 牛乳 フランスパンのセサミラスク *きびなごは、ニシン科の魚でカルシウムを多く含む魚です。 | ごはん、フランスパン、油、マーガリン、グラニュー糖、砂糖 | 牛乳、きびなご、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、すりごま | はくさい、もやし、にんじん、こまつな、切り干しだいこん | 酢、しょうゆ | エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 438 mg 塩分 1.4 g |
| 18日 (火) | ★カミカミ献立 | | | | | | |
| 6日 (木) | 豚バラ肉のピリカラ丼 白菜のゆかり和え ・ ふのみそ汁 | パピコ ハッピーターン | ごはん、砂糖、焼ふ、ハッピーターン、パピコ | 牛乳、豚肉(ばら)、白みそ | はくさい、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんにく、ゆかり | 酒、みりん、しょうゆ、食塩、トウバンジャン | エネルギー 510 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 129 mg 塩分 1.3 g |
| 20日 (木) | | | | | | | |
| 7日 (金) | 肉じゃがのカレー煮 小魚ふりかけ ・ 塩昆布和え | 牛乳 抹茶ミルク蒸しパン *抹茶と甘納豆入りの蒸しパンです | ごはん、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、蒸しパンミックス、甘納豆 | 豚肉(肩)、しらす干し、ごま、牛乳、卵、脱脂粉乳 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、焼きのり、抹茶 | しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩 | エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 345 mg 塩分 1.7 g |
| 21日 (金) | | | | | | | |
| 10日 (月) | 冷しゃぶ風 プチトマト ・ じゃこお浸し | 牛乳 ボールクッキー | ごはん、小麦粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、バター、白みそ、しらす干し | もやし、はくさい、ミニトマト、レタス、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ | しょうゆ | エネルギー 650 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 25.7 g カルシウム 238 mg 塩分 1.3 g |
| 24日 (月) | 豆腐のみそ汁 | *小麦粉と、砂糖、バターで作るクッキーです | | | | | |
| 11日 (火) | 豚肉のみそマスタード焼き ビーフン入り野菜炒め ・ チンゲン菜のかき玉汁 | 牛乳 マカロニのあべかわ | ごはん、片栗粉、ビーフン、砂糖、黒砂糖、マヨネーズ、ごま油、マカロニ | 牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、きな粉、白みそ | キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン | しょうゆ、酒、粒入りマスタード、オイスターソース、食塩、白こしょう | エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 24.0 g カルシウム 216 mg 塩分 1.7 g |
| 25日 (火) | | | | | | | |
| 12日 (水) | たらのムニエルトマトソースがけ ブロッコリーサラダ ・ きのこのスープ | 牛乳 メロン チーズ | ごはん、小麦粉、油 | 牛乳、たら、木綿豆腐、生クリーム、バター、チーズ | ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、えのきたけ、メロン | 青じそドレッシング、ケチャップ、コンソメ、酒、ワイン(赤)、食塩、白こしょう | エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 297 mg 塩分 1.7 g |
| 26日 (水) | | | | | | | |
| 13日 (木) | 凍り豆腐のふわふわ煮 チキン入りサラダ ・ なすのみそ汁 | カルピス ぼたぼた焼きせんべい | ごはん、マヨネーズ、砂糖、ぼたぼたやきせんべい | カルピス、卵、鶏ささ身、油揚げ、白みそ、凍り豆腐、ツナ油漬缶、ハッピーターン | たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、なす、きゅうり、黄ピーマン、みつば、干ししいたけ | しょうゆ、みりん、酒 | エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 108 mg 塩分 1.5 g |
| 27日 (木) | | | | | | | |
| 14日 (金) | レバーのマリアナソース おくらときゅうりのおかか和え ・ レタスのしょうが風味みそ汁 | 牛乳 いちごババロア | ごはん、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ババロアの素 | 牛乳、豚レバー、白みそ、かつお節 | キャベツ、もやし、レタス、にんじん、きゅうり、オクラ、いちごジャム、カットわかめ、しょうが | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酒、みりん、パセリ粉、おろししょうが | エネルギー 651 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.2 g カルシウム 289 mg 塩分 1.6 g |
| 31日 (月) | | | | | | | |

➡裏面もご覧ください

| | | | | | | | |
|------------|--|---|---|--|--|--|---|
| 19日 (水) | キムタクごはん 夏野菜の天ぷら モロヘイヤのお浸し きゅうりの冷汁 | 牛乳 夏野菜のケーキサーレ *ピーマン、かぼちゃ、 モロヘイヤ、きゅうり等、 夏野菜が豊富です | 米、てんぷら粉、 ホットケーキ粉、 油、マヨネーズ、 オリーブ油 | 牛乳、魚肉ソー セージ、脱脂粉 乳、白みそ、 ベーコン、チー ズ、すりごま、か つお節 | もやし、はくさ い、かぼちゃ、な す、きゅうり、に んじん、たまね ぎ、はくさい(キ ムチ)、だいこん (たくあん)、ピー マン、えだまめ (冷凍)、モロヘ イヤ、赤ピーマン | しょうゆ、みりん、 食塩 | エネルギー 656 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 413 mg 塩 分 2.0 g |
| 28日 (金) | 焼きそば フランクフルト さわやかサラダ 麦茶 | 牛乳 たこ焼き *夏祭り会のため、屋台 メニューにしました | ゆで中華めん、 小麦粉、油、砂 糖、たこ焼き | 牛乳、フランクフ ルト、豚肉(肩)、 卵、たこ(茹) | キャベツ、みか ん缶、たまねぎ、 もやし、ねぎ、 きゅうり、ピーマ ン、にんじん、レ モン果汁、カット わかめ、あおのり | 焼きそばソース、 ケチャップ、お好 みソース、酢、食 塩、こしょう | エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 25.5 g カルシウム 256 mg 塩 分 2.0 g |

★食育の日
★ごはんはいりません

★夏祭り会
★ごはんはいりません

コーンフレークチキン

材料(4人分)

| | |
|---------|------|
| 鶏もも肉 | 200g |
| しょうゆ | 6cc |
| にんにく | 1.2g |
| 砂糖 | 4g |
| マヨネーズ | 12g |
| コーンフレーク | 35g |



作り方

- ①しょうゆ、すりおろしにんにく、砂糖、マヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ②鶏もも肉は4つに切り、①に漬け込みしばらくおく。
- ③回りに荒く砕いたコーンフレークをまぶす。
- ④クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで10分程度焼く。

*コーンフレークのサクサクとした触感が園児に人気です。コーンフレークはプレーンタイプのものを選びましょう。小さい切り身を使えば、お弁当のおかずにもなります。

●●●七夕について●●●

七夕と言うと、織姫と彦星が年に一度天の川を挟んで会うことができるというロマンティックな話があり、短冊に願い事を書いて笹に飾る七夕飾りが有名ですが、もともとは機織りや裁縫、書道等の上達を願う行事として行っていたようです。

七夕の行事食として有名なのが、そうめんです。そうめんの流れる様子が天の川を想像させるとか、そうめんが織り糸に似ていることから七夕に食べられるようになったと言われています。

長野県では、ほうとうやおやき、おまんじゅうを作って食べる場所もあります。

保育園では七夕献立としてそうめん汁を献立に入れました。又星形のナルトや、切り口が星の形に似ているためおくらも入れる予定です。

当日は七夕にちなんだおにぎりを家庭から持参していただくことになっていますが、季節柄、卵、チーズ、かにかま等を使ったものは避けていただくようお願いいたします。

おにぎり給食は、大北管内小谷村だけが持っているもので、こいのぼり給食、七夕給食、ひな祭り給食の年3回家庭から持参してもらっています。

飾りつけが大変だとは思いますが、園児達は家庭からのおにぎりをとても楽しみにしています。

苦手な方は、ふりかけを混ぜていただくだけでも構いません。家庭で食育を進めていただく意味からもご協力をお願いします。



夏は暑さで体力が落ちる時期です。睡眠、食事、適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になります。早寝早起きを心がけ、食事をしっかりと摂り、元気で暑い夏を過ごしましょう。暑いからと言って糖分の多い飲み物をたくさん飲むと食欲をなくす原因となります。水分はなるべく甘くない牛乳や麦茶、お水等にしましょう。

又夏はエネルギー消費量が増えるので、体に必要なビタミンB群が不足します。ビタミンB群が豊富に含まれる豚肉やうなぎ、体の熱を取り、冷やす効果のあるきゅうりやトマト、なす、ピーマン等の夏野菜をたくさん食べて夏を乗り切るスタミナをつけましょう。