

7月 予定献立表

日 曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ	日 曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
			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					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	
1 水	ごはん みそ漬豚肉のソテー きゅうりの梅肉和え すまし汁(油揚げ)	一口ゼリー 花せんべい お茶	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、ウインナー、豚肉、蒸し大豆、ツナ缶、卵、調製豆乳、油揚げ、白みそ、赤みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜、梅干し	ミニアメリカンドッグ 牛乳	16 木	ごはん 白身魚のタルタル焼き ひじきのサラダ チキンスープ	一口ゼリー ぼりんこ お茶	米、小麦粉、砂糖、タルタルソース、ラード、油、無塩バター、黒ごま、ごま	牛乳、メルルーサ、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ヨーグルト、ひじき	キャベツ、にんじん、たまねぎ、小松菜	黒ごまボール 牛乳
2 木	わかめごはん ししゃもの磯焼き ごぼうのマヨサラダ 五目みそ汁(かぼちゃ)	もも缶 ミニのりすけ お茶	米、小麦粉、砂糖、ラード、マヨネーズ、オリーブ油、パン粉、粉糖、無塩バター、ごま	牛乳、ししゃも、蒸し大豆、ヨーグルト、ちくわ、米みそ、脱脂粉乳、あおのり	もも缶、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、大根、葉ねぎ	スノーボール 牛乳	17 金	五目ラーメン キャベツとにんじんの塩昆布和え パイン缶	ミレー ビスケット 豆乳	ゆで中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、無塩バター	牛乳、豚肉、卵、調製豆乳、ツナ缶、おから、脱脂粉乳、塩昆布	パイン缶、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、コーン缶、葉ねぎ、干しいたけ	おからココア蒸しパン 牛乳
3 金	ごはん キッズヤンニョムチキン キャベツとわかめのナムル 中華スープ(チンゲン菜)	りんごジャム サンド 豆乳	米、白玉粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、ベーコン、木綿豆腐、カットわかめ	キャベツ、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、コーン缶	チーズパン 牛乳	18 土	焼き鳥丼 みそ汁(生揚げ) バナナ	源氏パイ お茶	米、油	鶏もも肉、生揚げ、米みそ、カットわかめ、焼きのり	バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん	青りんごゼリー ハッピーターン お茶
4 土	きつねうどん キャベツのゆかり和え バナナ	ぼりんこ お茶	干しうどん	油揚げ	野菜ジュース、バナナ、キャベツ、小松菜、にんじん、白ねぎ	パニラクリーム サンド シガーフライ 野菜ジュース	21 火	しょうが焼き丼 みそ汁(ちくわ) オレンジ	クラッカー お茶	米、小麦粉、砂糖、無塩バター	牛乳、豚肉、調製豆乳、卵、蒸し大豆、ちくわ、脱脂粉乳、米みそ、カットわかめ	オレンジ、たまねぎ、もも缶、キャベツ、にんじん、切干大根	ももケーキ 牛乳
6 月	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根ごま酢和え みそ汁(里芋)	パイン缶 フチスティック 豆乳	米、里芋、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、鮭、蒸し大豆、卵、米みそ、脱脂粉乳、ヨーグルト	パイン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、小松菜、切干大根	マーブルケーキ (抹茶) 牛乳	22 水	ごはん 赤魚の照り焼き オクラのお浸し かき玉汁	一口ゼリー はっぱな せんべい お茶	米、小麦粉、長芋、三温糖、片栗粉、油	牛乳、赤魚、卵、調製豆乳、豚肉、油揚げ、かつお節	キャベツ、オクラ、にんじん、大根、葉ねぎ	お好み焼き 牛乳
7 火	レタスチャーハン スマイルポテト オクラスープ 冷凍みかん	星っこ お茶	米、スマイルポテト、ぎょうざの皮、ごま油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、ウインナー、カットわかめ	みかん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、レタス、オクラ、ピーマン	星のミニピザ 牛乳	23 木	ロールパン タンドリーチキン キャベツとベーコンのドレ和え オニオンスープ	パイン缶 いちご ウエハース 豆乳	ロールパン、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ヨーグルト	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、小松菜、にんじん、マーマレード	うすまきパイ (マーマレード) 牛乳
8 水	ごはん 豚肉の香味焼き じゃこサラダ 麩のみそ汁	もも缶 星っこ お茶	米、食パン、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ缶、米みそ、しらす干し、カットわかめ	もも缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ、大根、にんじん	ツナサンド 牛乳	24 金	ごはん 肉団子の甘酢和え 切干大根サラダ わかめスープ	ミニハート お茶	米、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、生揚げ、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切干大根、コーン缶、葉ねぎ	キャラメルプリン お茶
9 木	麦ごはん さわらの和風あんかけ 小松菜のおかか和え みそ汁(しめじ)	バナナ ホームパイ 豆乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、コーンフレーク、オートミール、無塩バター	牛乳、さわら、蒸し大豆、卵、米みそ、脱脂粉乳、油揚げ、かつお節	バナナ、小松菜、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、いんげん	フレーククッキー 牛乳	25 土	冷やし中華 ピーマンのツナ和え バナナ	ハッピーターン お茶	ゆで中華めん、スマイルポテト、砂糖、ごま油	鶏ささ身、ツナ缶	バナナ、ピーマン、にんじん、きゅうり	スマイルポテト お茶
10 金	ごはん マーボーなす 春雨サラダ 中華スープ(にら)	二色せんべい お茶	米、砂糖、春雨、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、ベーコン、凍り豆腐、米みそ	にんじん、なす、キャベツ、たまねぎ、にら、小松菜、白ねぎ	いちごのムース お茶	27 月	麦ごはん あじのねぎみそ焼き キャベツの香り漬け すまし汁(かまぼこ)	もも缶 カルテツサプ お茶	米、焼ふ、グラニュー糖、押麦、砂糖、無塩バター、ごま	牛乳、あじ、かまぼこ、米みそ	もも缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、レモン果汁	麩のココアラスク 牛乳
11 土	豚丼 じゃがいものみそ汁 一口ゼリー	ぼたぼた焼き お茶	米、じゃがいも、押麦、砂糖、油、ごま	豚肉、米みそ	オレンジジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	バナナ アスバラガス オレンジジュース	28 火	ごはん 豚肉のさっぱり梅ソテー 納豆マヨ和え(小松菜) みそ汁(なす)	一口ゼリー 豆乳ラスク 豆乳	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、グラニュー糖、オートミール	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、蒸し大豆、卵、米みそ、脱脂粉乳、油揚げ、かつお節	たまねぎ、小松菜、なす、キャベツ、にんじん、梅干し	ティアマノンクッキー 牛乳
13 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ 野菜スープ(キャベツ)	小丸ちゃん お茶	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、卵、脱脂粉乳、ベーコン、ヨーグルト	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、バナナ、にんじん、コーン缶、マーマレード	バナナホットケーキ 牛乳	29 水	ミートスパゲティ ハムサラダ(和ドレ) バナナ	ハッピーターン お茶	スパゲティ、コーンフレーク、和風ドレッシング、無塩バター	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、蒸し大豆	バナナ、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム缶	マッシュマロフレーク 牛乳
14 火	麦ごはん さばのみそ煮 いんげんとちくわの和え物 すまし汁(大根)	もも缶 豆花クッキー 豆乳	米、マカロニ、砂糖、押麦	牛乳、さば、ちくわ、きな粉、米みそ、カットわかめ	もも缶、いんげん、にんじん、大根、たまねぎ、葉ねぎ	マカロニあべかわ 牛乳	30 木	ごはん ちくわのゆかり焼き 白和え(枝豆) なめこのみそ汁	パイン缶 きなこせんべい お茶	米、しらたき、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、蒸し大豆、ピザ用チーズ、米みそ	パイン缶、みかん缶、オレンジジュース、枝豆、たまねぎ、にんじん、なめこ、葉ねぎ	オレンジゼリー 牛乳
15 水	ハヤシライス コーンサラダ バナナ	ウエハース お茶	米、油、砂糖	アイスクリーム、豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、コーン缶	アイスクリーム ウエハース (3上のみ) お茶	31 金	ごはん のり塩チキン マセドアンサラダ たまねぎとセロリのスープ	英字ビスケット 豆乳	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、グラニュー糖、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、チーズ、ヨーグルト、ごま、あおのり	たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ	ごまトースト 牛乳

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。暑さに負けないようにしっかり食べていきましょう。

- ・トマト …赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコール代謝を促す
- ・なす …ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、体の調子を整える
- ・オクラ …独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり体力増強に有効

どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきたいでしょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期です。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。

○●マーボーなす○●

【材料】大人5人分
 豚ひき肉 250g
 なす 250g
 にんじん 80g
 白ねぎ 60g
 ごま油 4g(小1)
 おろしにんにく 3g(小1/2)
 おろししょうが 3g(小1/2)

〈合わせ調味料〉

しょうゆ 9g(小1と1/2)
 みそ 24g(小4)
 酒 20g(小4)
 砂糖 15g(小3)
 水 200cc

〈水溶性片栗粉〉

片栗粉 9g(小3)
 水 15g(小3)

【作り方】

- ①なすは半月切りにして水にさらし、にんじんは短冊切り、白ねぎはみじん切りにする
- ②フライパンにごま油を入れ中火で熱し、豚ひき肉、おろしにんにく、おろししょうがを入れて炒める
- ③肉の色が変わったらにんじんから炒め、なす、白ねぎを加えて野菜がしんなりするまで炒める
- ④合わせ調味料を加え、炒め合わせる
- ⑤火が通ったら水溶性片栗粉を回し入れてとろみがついたら