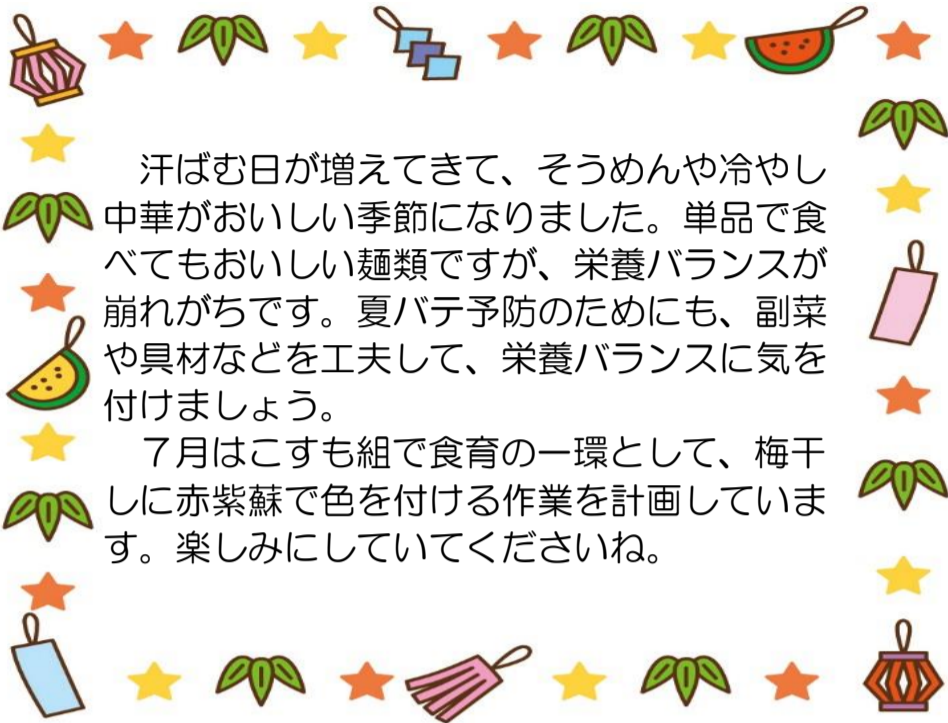


7月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R2.7

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未測定 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	水	牛乳 ビスケット	雑穀ごはん 鮭の味噌煮 ほうれん草のごま和え じゃが芋といんげんの味噌汁 パナナ	牛乳 ココアクッキー	鮭 きな粉 豆乳 牛乳	米 三温糖 ごま 油 じゃが芋	ほうれん草 もやし いんげん にんじん パナナ	544 21.9 15.6 1.2	576 23.8 14.4 1.2
2	木	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん かき揚げ かぼちゃの煮物 小松菜とえのきの味噌汁 パイン	牛乳 ジャムサンド	えび 卵 牛乳	米 じゃが芋 油 三温糖 食パン ジャム	にんじん 玉ねぎ ピーマン 南瓜 小松菜 えのきたけ パイン	605 21.2 19.8 1.6	610 21.4 19.0 1.4
3	金	牛乳 塩せんべい	わかめごはん 松風焼き にんじんしりしり キャベツともやしの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ミニたい焼き	鶏肉 卵 ツナ 牛乳	米 油 三温糖 ミニたい焼き	わかめ にんじん グリンピース しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし グレープフルーツ	570 23.4 19.3 1.9	601 25.3 20.5 0.9
4	土	牛乳 ビスケット	中華丼 さつま芋のきんぴら 青梗菜のスープ パナナ	牛乳 マカロニきなこ	豚肉 牛乳 きな粉	米 油 三温糖 さつま芋 マカロ ニ	しいたけ にんじん 白菜 たけのこ 青梗菜 えのきたけ パナナ	541 19.8 16.3 0.9	615 24.3 17.2 0.9
6	月	牛乳 クッキー	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ マカロニと野菜のスープ グレープフルーツ	牛乳 さつまいもようかん	豚肉 ウィンナー 牛乳	米 油 三温糖 マカロニ さつま芋	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン グレープフルーツ	572 20.9 19.7 1.5	611 22.4 20.0 1.6
7	火	牛乳 クラッカー	七夕そうめん 冷しゃぶサラダ おからサラダ メロン	カルピス フルーツカクテル (すいか)	ハム 豚肉 おから	そうめん 三温糖	きゅうり にんじん おくら ブロッコリー メロン パナナ もも缶 みかん缶 すいか	577 20.6 19.7 1.6	574 19.6 11.9 1.7
8	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 鯖のつけ焼き 野菜炒め 大根とねぎのみそ汁 パイン	牛乳 フライドポテト	鯖 ベーコン 牛乳	米 油 三温糖 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ なら キャベツ もやし 大根 ねぎ パイン	572 20.0 23.2 1.9	602 21.0 25.3 1.9
9	木	牛乳 ビスケット	バターロール 豆腐のハンバーグ 春雨サラダ コーンスープ パナナ	麦茶 鮭おにぎり チーズ	豆腐 豚肉 鮭 チーズ	パン 油 三温糖 米 春雨	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン パナナ	575 20.8 19.9 1.8	593 22.2 17.8 2.0
10	金	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉の梅風味焼き ひじきとじゃこのきんぴら じゃが芋と油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 ツナサンド	鶏肉 しらす干し 油揚げ 牛乳 ツナ	米 油 食パン じゃが芋	梅干し ねぎ ひじき にんじん ピーマン わかめ オレンジ	549 24.1 20.2 2.4	583 26.4 20.3 2.9
11	土	牛乳 ビスケット	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き さつま芋とひじき煮 キャベツともやしの味噌汁 パナナ	牛乳 プリン クラッカー	鱈 牛乳	米 さつま芋 プリン	ひじき にんじん キャベツ もやし パナナ	560 18.7 16.6 1.3	568 19.6 13.5 1.2
13	月	牛乳 クラッカー	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ わかめの酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 スコーン	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆乳	米 油 三温糖 いちごジャム	わかめ きゅうり みかん缶 キャベツ にんじん オレンジ	598 21.8 21.0 1.3	598 22.0 21.4 1.4
14	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚のフライ さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 きなこトースト	しいら 豚肉 牛乳 きな粉	米 油 三温糖 さつま芋 パン	昆布 にんじん ほうれん草 えのきたけ グレープフルーツ	582 24.4 17.8 1.3	611 26.1 18.4 1.2
15	水	牛乳 ビスケット	枝豆と梅の混ぜごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 浅漬け 玉ねぎとふのりの味噌汁 パイン	牛乳 きのこスパゲティ	生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳	米 油 スパゲティ	枝豆 しめじ 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり にんじん ふのり パイン えのきたけ	596 23.5 21.1 2.1	611 25.3 22.1 2.1
16	木	牛乳 クッキー	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃが芋ソテー なめこ汁 パナナ	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース	豚肉 ベーコン 豆腐 ヨーグルト	米 油 三温糖 じゃが芋	玉ねぎ にんじん なめこ ピーマン ねぎ パナナ みかん缶 パイン缶	543 17.7 17.0 1.1	575 18.7 16.4 1.4
17	金	牛乳 クラッカー	冷やしうどん 鯖のカレー揚げ いんげんのおかか和え パイン	牛乳 大学芋	鯖 牛乳	うどん 油 三温糖 さつま芋	きゅうり わかめ いんげん キャベツ にんじん パイン	594 19.9 24.3 2.2	595 19.7 24.6 2.1
18	土	牛乳 塩せんべい	ピビンバ ツナサラダ 小松菜の中華スープ パナナ	牛乳 フルーツボンチ クッキー	豚肉 ツナ 牛乳	米 油 三温糖	小松菜 にんじん もやし コーン キャベツ きゅうり パナナ もも缶 みかん缶 パイン缶	547 16.4 11.9 0.6	558 20.7 14.9 1.0
20	月	牛乳 塩せんべい	ごはん ミートローフ 春雨のマヨネーズサラダ おくらスープ メロン	牛乳 フルーツゼリー ビスケット	鶏肉 豚肉 し パー 豆乳 牛乳	米 油 三温糖 春雨	玉ねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり おくら えのきたけ コーン メロン	564 20.7 19.6 1.6	598 21.9 20.8 1.6
21	火	牛乳 ビスケット	カレーライス マカロニサラダ きのことスープ オレンジ	麦茶 ヨーグルト カステラ	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 マカロニ カステラ	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン まいたけ えのきたけ オレンジ	581 19.8 16.8 1.5	592 21.0 14.0 1.7
22	水	牛乳 クッキー	雑穀ごはん とうふチャンプルー 中華きゅうり 白菜とえのきのスープ グレープフルーツ	牛乳 豆腐ブラウニー	豆腐 卵 蓋肉 牛乳 豆乳	米 油 三温糖	にんじん なら もやし きゅうり 白菜 えのきたけ グレープフルーツ	545 20.7 20.8 1.2	581 22.2 21.1 1.4
23	木		海の日						
24	金		スポーツの日						
25	土	牛乳 クラッカー	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 パナナ	麦茶 ヨーグルト ウエハース	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	うどん 油 ウエハース	にんじん ねぎ かぼちゃ パナ ナ	503 18.5 13.2 1.6	580 18.0 14.8 1.5
27	月	牛乳 塩せんべい	ネバネバそうめん 豚こま天 キャベツのゆかり揚げ パナナ	麦茶 こぎつねごはんおにぎ り チーズ	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ チーズ	そうめん 油 米	わかめ おくら トマト きゅうり 小松菜 キャベツ にんじん ほうれん草 パナナ コーン 枝豆	558 24.3 16.4 1.6	585 26.4 16.8 1.4
28	火	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが ビーフン炒め なすと油揚げの味噌汁 オレンジ	麦茶 ゆでとうもろこし 桜えびのおにぎり	豚肉 油揚げ えび	米 じゃが芋 ビーフン 米 油	にんじん 玉ねぎ グリンピース ピーマン もやし なす オレンジ コーン いんげん	548 19.2 15.7 1.3	557 19.8 12.3 1.5
29	水	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋ソテー かぼちゃのスープ パイン	牛乳 おからドーナッツ	鶏肉 ベーコン 豆乳 おから 牛乳	米 油 じゃが芋	しめじ 玉ねぎ にんじん コーン かぼちゃ パイン 干しぶどう	559 19.8 17.9 1.5	594 20.7 17.6 1.6
30	木	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉の塩麴焼き ブロッコリーの塩ゆで わかめとえのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 さつま芋のクッキー	鶏肉 牛乳	米 油 三温糖 さつま芋	ブロッコリー カリフラワー わかめ えのきたけ にんじん オレンジ	556 22.0 18.9 1.2	549 22.4 18.1 0.8
31	金	牛乳 塩せんべい	麦ごはん さわらの南蛮漬け 春雨のマヨネーズサラダ じゃがいもと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	麦茶 ジャージャー麺	さわら ツナ 油揚げ 豚肉	米 油 三温糖 春雨 じゃが芋 うどん	きゅうり 玉ねぎ ピーマン にんじん もやし わかめ グレープフルーツ ねぎ	539 20.6 17.1 2.1	557 21.9 17.7 2.4

食育だより



汗ばむ日が増えてきて、そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちです。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気を付けましょう。

7月はこすも組で食育の一環として、梅干しに赤紫蘇で色を付ける作業を計画しています。楽しみにしててくださいね。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節の食材を食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果と余分な水分を排出する利尿作用があります。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れたカリウムを補えます。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果があります。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液サラサラにするDHA・EPAを含んでいます。



クッキング報告

6月の人気メニュー



つき組 梅シロップ作り

今年も梅仕事の季節が訪れましたね。毎年、梅仕事をしていると、「そろそろ梅シロップを作る季節だね」「今年の梅の出来はどうか？」と季節や環境の変化を気にかけるようになります。つき組は、梅シロップ作りを何日も前から楽しみにしていましたよ！！

当日の作業は、気持ちが高まりすぎて、先生の話がなかなか届かない場面も見受けられましたが、梅をやさしく水洗いしたり、初めて氷砂糖を見てびっくりしていたりと、充実した時間を過ごせました。



いろいろなお魚で作れるよ！ さばのごまマヨネーズ焼き

材料（子ども2人分）

- さば（1切れ40g）…2切れ
- 料理酒…少々
- 小麦粉…少々
- しめじ…6g
- えのきたけ…6g
- パセリ（ドライパセリでも可）…少々
- 油…少々

- しょうゆ…1.5g
- 砂糖…1.5g
- 味噌…1.5g
- マヨネーズ…8g
- ごま…8g

合わせ調味料

作り方

- ①さばに酒をふりかけてしばらく置く。
- ②きのこ類は食べやすい大きさに切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ボウルに②と合わせ調味料を加え混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、①に小麦粉を軽くまぶしたものを両面焼く。（皮の方から焼くと、生臭さが軽減します）
- ⑤④の上に③のソースをのせて、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥お皿に盛り付けパセリをふりかければ出来上がり～♪

ポイント

さば以外にも、鮭やかじき、アジなどもおいしくできますよ。お魚が苦手な子でも食べられる味付けなので、ぜひチャレンジしてくださいね。