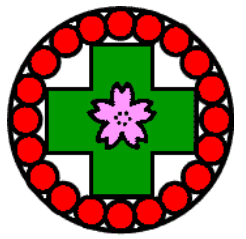




# 給食 こんだて 表



平成 29 年度  
社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園  
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料			未満児 追加分	おやつ
			血や肉や骨になる	力や熱のもとになる	体の調子をととのえる		
1	土	スパゲティミートソース チーズ グリーンサラダ 麦茶	豚肉 チーズ グリーンピース	スパゲティ ケチャップ ソース 小麦粉 コーン缶 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ レタス きゅうり	米飯 (月~金)	麦茶 米菓子
2	日						
3	月	目玉焼き ポイルウインナー パナナ マカロニサラダ 大根汁	たまご ウインナー ハム 油揚げ	マカロニ コーン缶 マヨネーズ	きゅうり 大根 わかめ パナナ	小女子の佃煮	スキムミルク ビスケット
4	火	サバの味噌煮 ふりかけ グレープフルーツ かぼちゃの甘煮 ポトフ	サバ ベーコン	ふりかけ じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ グレープフルーツ	枝豆	風つ子飲料 せんべい
5	水	ハンバーグ 鮭フレーク ミニトマト ブロッコリーサラダ たまごスープ	豚肉 たまご ナルト 鮭フレーク	ハンバーグの素 ケチャップ マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 ミニトマト ねぎ	フルーチェ	牛乳 クッキー
6	木	シーフードカレー キウイフルーツ ごまサラダ 福神漬 乳酸菌飲料	豚肉 乳酸菌飲料 シーフードミックス	カレー じゃがいも すりごま マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キウイフルーツ ごま 水菜 福神漬	チーズ	手作りゼリー
7	金	一口カツ 織キャベツ オレンジ ポテトサラダ セタそうめん	豚肉 たまご ナルト ハム	小麦粉 パン粉 そうめん じゃがいも コーン缶 マヨネーズ	キャベツ オクラ のり オレンジ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	ミニトマト	牛乳 ケーキ
8	土	冷やし中華 牛乳かん トマトの和風サラダ 麦茶	たまご ハム 牛乳 ツナ缶	ゆで中華麺 冷やし中華のつゆ ごま ごまドレッシング	きゅうり 寒天 みかん缶 トマト わかめ		麦茶 せんべい
9	日						
10	月	鮭の塩焼き オレンジ 大根のそぼろ煮 白菜汁	鮭 鶏肉 グリーンピース 油揚げ		大根 白菜 えのき 人参 オレンジ	たまご豆腐	スキムミルク ビスケット
11	火	チーズオムレツ パナナ ★ほうれん草とじゃこ炒め なめこ汁	ちりめんじゃこ たまご チーズ ベーコン とうふ 牛乳	ケチャップ	ほうれん草 玉ねぎ パナナ マッシュルーム缶 なめこ ねぎ	ミニトマト	牛乳 米菓子
12	水	タラのフリッター グレープフルーツ スパゲティサラダ 豚汁	たら 豚肉 ハム たまご	じゃがいも スパゲティ マヨネーズ コーン缶 小麦粉	大根 人参 ごま ねぎ きゅうり パセリ グレープフルーツ	枝豆	ヨーグルト
13	木	ベーコンシチュー キウイフルーツ ひじき炒め 牛乳	ベーコン 大豆缶 さつま揚げ 牛乳	シチュールー じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 キウイフルーツ ひじき しいたけ	チーズ	シヨア クッキー
14	金	おでん ミニトマト 中華風たまきゅうり ふりかけ	たまご ちくわ ソーセージ 油揚げ 生揚げ ウインナー	こんにゃく ごま ふりかけ	きゅうり ミニトマト 大根	フルーチェ	牛乳 ホットケーキ
15	土	ミニスイートブレッド パナナ ジャーマンポテト 牛乳	ベーコン 牛乳	パン じゃがいも	玉ねぎ ピーマン パナナ		麦茶 ビスケット
16	日						
17	月	海の日					
18	火	親子煮 のりの佃煮 グレープフルーツ もやしのナムル風 なすの味噌汁	鶏肉 たまご グリーンピース 油揚げ	糸こんにゃく ごま	玉ねぎ しいたけ なす もやし 水菜 えのき のりの佃煮 グレープフルーツ	たまご豆腐	スキムミルク 和菓子
19	水	肉じゃが オレンジ ほうれん草のピーナッツ和え わかめ汁	豚肉 グリンピース とうふ	じゃがいも 糸こんにゃく ピーナッツ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ わかめ オレンジ	ミニトマト	牛乳 米菓子
20	木	鮭のムニエル キウイフルーツ ミモザサラダ 大根ポタージュ	鮭 たまご ベーコン 牛乳	バター 小麦粉 ごまドレッシング	ブロッコリー きゅうり 人参 パセリ キャベツ 大根 玉ねぎ キウイフルーツ	かぼちゃの甘煮	アイスクリーム
21	金	ビーンズカレー メロン きんぴらごぼう 牛乳	鶏肉 牛乳 大豆缶	カレールー じゃがいも 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ 人参 メロン ごぼう れんこん たけのこ	チーズ	シヨア 米菓子
22	土	ハムとたまごの大きなサンド パナナ 水菜サラダ 牛乳	牛乳 ハム たまご	パン ごまドレッシング コーン缶	レタス 水菜 ミニトマト パナナ		麦茶 クッキー
23	日						
24	月	エビフライ 織キャベツ オレンジ ちんげん菜ともやしのソテー とうふ汁	エビ 鶏肉 油揚げ とうふ		キャベツ ちんげん菜 もやし なめこ 人参 オレンジ	ふりかけ	アイスクリーム
25	火	マーボー豆腐 グレープフルーツ ★ささげとひじきの煮物 かきたま汁	とうふ ちくわ 油揚げ たまご	マーボー豆腐の素 糸こんにゃく	ねぎ ささげ ひじき 人参 しいたけ グレープフルーツ わかめ	ごま昆布	スキムミルク せんべい
26	水	コーンシチュー キウイフルーツ 切り干し大根の煮物 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 グリンピース	コーン缶 シチュールー じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 大根 キウイフルーツ	チーズ	プリン
27	木	さんまのかば焼き パナナ 炒りとうふ オクラ納豆 すまし汁	さんま とうふ 鶏肉 納豆	小麦粉 ごま 片栗粉	しょうが えのき わかめ ねぎ パナナ 人参 しいたけ オクラ	ミニトマト	すいか
28	金	筑前煮 ふりかけ メロン 春雨サラダ わかめ汁	鶏肉 グリンピース ハム 油揚げ 高野とうふ	こんにゃく ふりかけ 春雨 冷やし中華のつゆ ごま	ごぼう 人参 しいたけ たけのこ れんこん きゅうり わかめ メロン 大根	煮豆	スキムミルク ビスケット
29	土	冷やしそうめん ミニゼリー 豚肉とキャベツの冷しゃぶ 麦茶	豚肉	そうめん ゼリー ごまドレッシング	刻みのり ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参		麦茶 米菓子
30	日						
31	月	ミートボール ごま昆布 オレンジ もやしのごまサラダ しいたけとちんげん菜のスープ	豚肉 ハム	すりごま マヨネーズ	もやし きゅうり 人参 オレンジ 玉ねぎ しいたけ ちんげん菜 ごま昆布	ミニトマト	スキムミルク クッキー

★…隣の市内認定こども園・保育所の地産地消共通メニューです。

※給食は月齢より、刻み等個々に調理しております。

7 July

- 4日/ナシの日  
「7と4」のごろ合わせから。
- 10日/納豆の日  
「7と10」のごろ合わせから。
- 14日/ゼリーの日  
ゼリーの原料はゼラチン。この7月14日は「ゼラチンの日」でもあります。
- 25日/かき氷の日  
かき氷のことを「夏氷」と呼んでいて、「7と2と5」のごろ合わせから。



Q 七夕に食べる食べ物は？

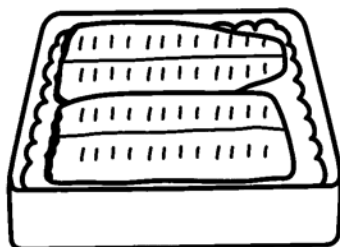
- ①おもち ②そうめん ③豆腐

A 正解は②。そうめんのルーツは中国の索餅（さくべい）という小麦料理で、「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えから、食べるようになったといわれています。



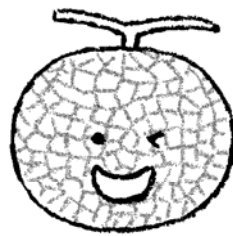
### 夏の土用は、なぜウナギ？

土用の丑の日は春夏秋冬にあります。夏だけウナギを食べるようになりました。一説には、江戸時代に平賀源内が、夏に売れないウナギを売るために、この風習を根づかせたとあります。ウナギはビタミンB群が豊富で疲労回復の効果があり、夏バテしやすい時季に食べるのに適しています。2017年の夏の土用は、7月25日と8月6日です。



### 旬の食材

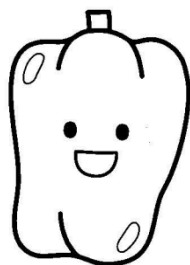
#### メロン



東アフリカ原産で、西洋メロンが日本に入ってきたのは明治中頃といわれています。糖質が多く甘みが強いのが特徴ですが、ショ糖やブドウ糖は消化吸収がよく、体力の回復を助けます。また、汗とともに失われやすいカリウムも豊富に含まれています。夏バテの改善にも効果があるので、暑さの厳しいときこそ積極的にとるといいでしょう。

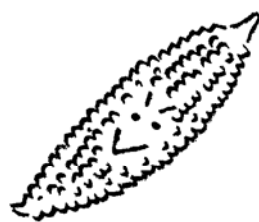
### 夏バテや熱中症に注意！

だるい、食欲不振といった夏バテの症状は、暑さや湿度による体の変調で、自律神経のバランスの乱れによる胃腸の働きの低下や、栄養不足、脱水などが原因となります。熱中症は、屋外など暑い場所である程度の時間を過ごすことで、めまい、失神などが起こります。バランスのとれた食事、睡眠、こまめな水分補給を心がけましょう。



### 旬の食材

#### ゴーヤー



和名ではツルレイシといい、果肉が苦いためニガウリとも呼ばれていますが、沖縄でのゴーヤーという呼び方が今では一般的になっています。ビタミンCが豊富で、加熱してもほとんど損なわれないため、ゴーヤーチャンプルのような炒めものや揚げものなどに向いています。下処理のとき塩もみをすると、苦みがやわらいで食べやすくなります。

### 十分な睡眠をとみましょう

夏は体が疲れやすい季節です。疲れをためず体調を整えるためにも、十分な睡眠をとみましょう。寝る時間、起きる時間、食事の時間を一定にしないと、生活リズムが崩れます。夜、暑くて寝つけない場合は、就寝前にエアコンで部屋を涼しくするなどの調整が必要ですが、長時間の使用や冷やしすぎは体調を崩す原因になるので注意しましょう。



### 旬のおやつレシピ

#### ゴーヤーチップス

★材料 (4人分) ゴーヤー 1本  
塩 小さじ1/2 片栗粉 大さじ3

#### ★作り方

- ① ゴーヤーをたて半分に切り、中綿をスプーンで取り除く。
- ② ゴーヤーを2~3mmの厚さにスライスし、塩でもみ、水分を切って片栗粉をまぶす。
- ③ 油で揚げ、カリカリになったら完成。