

2020年7月



献立表



入野こども園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価(以上児)
		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		
1 (水)	二色サンド アスパラとコーンのシチュー トマトのマリネ さくらんぼ	食パン、じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、ごま、オリーブ油、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、バター、しらす干し、かつお節、干し桜えび	トマト、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、アスパラガス、しめじ、コーン缶、ブルーベリージャム、いちごジャム、あおのり、さくらんぼ(国産)	酢、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	バナナ ごはんのお好み焼き お茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 134 mg
2 (木)	ご飯 イワシのかりんどう さっぱりポテトサラダ なめこワカメの味噌汁	米、じゃがいも、食パン、三温糖、小麦粉、片栗粉、油、ごま、砂糖、オリーブ油、バターピーナッツ	牛乳、いわし、脱脂粉乳、豆乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、おから	メロン、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なめこ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	ヨーグルト パン粉クッキー ミルク	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 259 mg
3 (金)	郷土料理・東京都 深川めし 五目酢の物 冬瓜の法度汁	米、ぎょうぎの皮、白玉粉、はるさめ、小麦粉、砂糖、油、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、こしあん(生)、脱脂粉乳、あさり、豚肉(肩ロース)、油揚げ、きな粉	すいか、とうがん、きゅうり、にんじん、みかん缶、コーン缶、こまつな、しょうが、焼きのり	昆布だし汁(煮出し)、かつおだし汁、酢、酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、食塩	チーズ あんこパイ ミルク	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 7.8 g カルシウム 261 mg
4 (土)	牛肉のみそ丼 おくらのおかか和え じゃが芋のすまし汁 りんご	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、オクラ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 251 mg
6 (月)	お楽しみ献立☆彡	干しとうもろこし、小麦粉、三温糖、ごま、油	卵、チーズ、ハム、バター	みかん缶、りんご濃縮果汁、にんじん、ミニトマト、きゅうり、さくらんぼ(国産)、もも缶、パイ缶、オクラ、かんでん	しょうゆ、みりん	ヨーグルト お楽しみ☆	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 185 mg
7 (火)	ビビンバ トマト入り中華スープ スイカ	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、牛ひき肉、ウインナー、脱脂粉乳、バター	すいか、にんじん、トマト、緑豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、オクラ、生わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、こしょう	チーズ ジャーマンポテト ミルク	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 244 mg
8 (水)	麦入りご飯 擬製豆腐 なすの味噌炒め 野菜のすまし汁	米、小麦粉、三温糖、押麦、砂糖、オリーブ油、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、ちくわ、チーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、にんじん、なす、ミニトマト、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、えのきたけ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ ハムチーズ蒸しパン ミルク	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 356 mg
9 (木)	カレーピラフ あじのかりんどう アスパラのミモザサラダ ひき肉入りスープ	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、マヨネーズ、アーモンド(乾)、オリーブ油	あじ、卵、ウインナー、鶏ひき肉、粉チーズ、バター	すいか、にんじん、ぶどう天然果汁、ぶどう、パイナップル、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ピーマン、パセリ、かんでん、にんにく	ワイン(白)、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	ヨーグルト フルーツ盛り合わせ(すいか・ぶどう・ウエハース) お茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 122 mg
10 (金)	ご飯 レモンチキンから揚げ 焼きビーフン きのこベーコンの味噌汁	米、小麦粉、ビーフン、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	キウイフルーツ(黄)、かぼちゃ、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、レモン、ピーマン、しいたけ、薬ねぎ、かんでん、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だし、の素、こしょう	チーズ かぼちゃの水ようかん ミルク	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 217 mg
11 (土)	ご飯 豚肉と野菜の中華あんかけ 豆乳味噌入りスープ りんご	米、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、コンソメ、中華だし、の素	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 251 mg
13 (月)	麦入りご飯 豚肉のピナップ炒め いんげんともやしの胡麻和え 赤だしの味噌汁	米、押麦、ごま、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、脱脂粉乳、赤みそ	とうもろこし、メロン、もやし、にんじん、たまねぎ、パイナップル、いんげん、ピーマン、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酒、みりん	ヨーグルト 焼きとうもろこし ミルク	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 279 mg
14 (火)	ご飯 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	米、小麦粉、黒砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、脱脂粉乳	かぼちゃ、みかん缶、バナナ、にんじん、なす、トマト、もも缶、ピーマン、干しぶどう	カレールー	チーズ 黒糖蒸しパン ミルク	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.4 g カルシウム 399 mg
15 (水)	ロコモコ ピシソワーズ パイナップル	米、じゃがいも、片栗粉、パン粉、三温糖、黒砂糖	牛乳、豆乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ、きな粉、生クリーム、バター	パイナップル、トマト、きゅうり、たまねぎ、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう、しょうゆ	バナナ 豆乳もち黒蜜かけ お茶	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.9 g カルシウム 162 mg
16 (木)	ご飯 太刀魚の塩焼き 枝豆とひじきのサラダ 手作りふりかけ	米、食パン、グラニュー糖、マヨネーズ、ごま、三温糖	牛乳、たちうお、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	りんご、ミニトマト、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、えのきたけ、コーン缶、ひじき、こんぶ(だし用)、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ヨーグルト 青のりラスク ミルク	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.8 g カルシウム 260 mg
17 (金)	中華風混ぜご飯 鶏肉のチャーシュー風 野菜とワカメのナムル 卵スープ	じゃがいも、米、三温糖、油、はちみつ、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、なると、粉チーズ	すいか、にんじん、ほうれんそう、緑豆もやし、たまねぎ、生わかめ、たけのこ(水煮缶)、薬ねぎ、にんにく、しょうが、干ししいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、コンソメ、オイスターソース、中華だしの素、食塩	チーズ チーズフライドポテト ミルク	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 11.0 g カルシウム 241 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価(以上児)
		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時おやつ	
18 (土)	ご飯 ブルコギ きのこ海苔の中華スープ りんご	米、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、牛肉(もも)	りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、緑豆もやし、にら、ねぎ、にんにく、焼きのり	しょうゆ、酒、コンソメ、みりん	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 244 mg
20 (月)	とうもろこしご飯 まぐろの角煮 甘酢和え 冬瓜と豚肉の味噌汁	米、小麦粉、三温糖	牛乳、まぐろ、卵、豚肉(肩)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	メロン、とうがら、トマト、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、オクラ、生わかめ、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	ヨーグルト パンブキンマフィン アイスココア	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 215 mg
21 (火)	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー さっぱりコーンスープ 寒天入りフルーツポンチ	米、砂糖、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)	クリームコーン缶、みかん缶、なす、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キウイフルーツ、さくらんぼ缶、葉ねぎ、かんてん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	チーズ バナナアイスクリーム カルシウムウエハース お茶	エネルギー 562 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 170 mg
22 (水)	☆ふるさと給食 ナスとトマトのミートスパゲッティ じゃが芋の素揚げ スティックきゅうり	スパゲティ、じゃがいも、白玉粉、小麦粉、黒砂糖、ごま、はちみつ、油	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、ハム、粉チーズ	すいか、なす、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	バナナ ごまだれ団子 ミルク	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.0 g カルシウム 337 mg
25 (土)	五目そうめん みかんヨーグルト	干しそうめん、ごま、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵	みかん缶、ミニトマト、きゅうり、なす、にんじん	しょうゆ、みりん	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 323 mg
27 (月)	ツナひじきご飯 豚肉と野菜の炒め物 切干大根サラダ モロヘイヤと豆腐の味噌汁	米、ごま、油、三温糖、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、淡色辛みそ、バター	にんじん、ぶどう、たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、モロヘイヤ、もやし、切り干し大根、葉ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、コンソメ	ヨーグルト 人参ポタージュ クラッカー	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.7 g カルシウム 208 mg
28 (火)	冷やし中華 塩ゆで枝豆 スイカ	生中華めん、じゃがいも、片栗粉、上新粉、三温糖、ごま、ごま油、オリーブ油、油	牛乳、卵、ハム、脱脂粉乳、チーズ	すいか、えだまめ、トマト、緑豆もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢、中華だしの素、コンソメ、食塩	チーズ ボンデケーキ ミルク	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 291 mg
29 (水)	かぼちゃサンド ポークビーンズ アスパラとマカロニのサラダ オレンジ	食パン、じゃがいも、米、三温糖、マヨネーズ、マカロニ、マーガリン、ごま、油	牛乳、豚肉(肩)、だいたい水煮缶詰、脱脂粉乳、ベーコン、粉チーズ、赤みそ、バター	オレンジ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、コーン缶、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、みりん、こしょう	バナナ 味噌焼きおにぎり ミルク	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 282 mg
30 (木)	ご飯 アジフライ キャベツときゅうりの塩昆布あえ 納豆味噌	米、小麦粉、三温糖、パン粉、油、ごま、粉糖	あじ、あさり、卵、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、バター、挽きわり納豆、赤みそ	メロン、キャベツ、りんご、トマト、きゅうり、にんじん、もも缶、パイン缶、みつば、葉ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩、こしょう	ヨーグルト ヨーグルトボムボム お茶	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 135 mg
31 (金)	しらすわかめご飯 焼きしゅうまい パンサンデー きくらげと卵のスープ	米、片栗粉、三温糖、はるさめ、コンプレーク、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、だいたい水煮缶詰、卵、脱脂粉乳、ハム、しらす干し	バナナ、すいか、たまねぎ、にんじん、きゅうり、きくらげ、キャベツ、もやし、コーン缶、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩	チーズ 揚げ大豆 バナナ ミルク	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 256 mg

食べる機能を育てましょう◎

☆ふるさと給食☆

乳幼児期は、食べ物を体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時です。母乳やミルクを哺乳することから始まり、介助食、手づかみ食へと移行します。子ども達は、毎日の食事を通して素材や調理法によって変化する形や食感を体験しながら、安全に味わって食べる「食べ方」を学びます。

食事の悩み事で、「時間がかかる」「早食い、噛まない」「口の中にため込む」「口から出す」等ありますが、子どもにとっては、毎日が食べる練習の繰り返し。子どもの成長に合わせた食事の積み重ねが、子どもの食べる機能の発達につながります。

子どもの発達に合わせて、食材の固さ、大きさ、食器、食具の配慮は必要です。自分でおいしく食べる事ができれば、自己肯定感が上がり食事を楽しむことができます。家庭では、子どもの「食べる機能」の発育をゆっくりとした気持ちで支援しましょう。

笠井町のなす
大久保町のトマト・きゅうり
神久呂町のチンゲンサイ
三方原町のじゃが芋



親子で楽しくクッキング♪

『ボンデケーキ』



<材料:4個分>

じゃが芋 中2個
上新粉 大さじ2
片栗粉 大さじ4
オリーブオイル 小さじ1
塩 小さじ3分の1
水 大さじ1

<作り方>

- ①じゃがいもは柔らかく蒸す。
- ②①を熱いうちにつぶす。
- ③②に他の材料を全て入れよく混ぜる。
- ④③を食べやすい大きさに丸める。
- ⑤180℃のオーブンで5分焼く。

上新粉を入れる事でもちもちになります！

郷土料理△東京都

今月は、東京都の深川めしです。

漁師が深川近辺で大量にとれるバカガイやアサリをネギと共に味噌で煮込み、熱いご飯にかけて食べていた漁師飯です。その後、あさりのむき身を煮て、ご飯にのせた丼ぶりにしたり、むき身をご飯と一緒に炊き込む食べ方も一般的になりました。園では、浜名湖のアサリを酒蒸しにし、その煮汁とだし汁、野菜、油揚げと一緒に炊き込みます。