

2021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 (木)	▲郷土料理 ぼく飯 さっぱりポテトサラダ モロヘイヤと豆腐のすまし汁	メロン 米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、うなぎ白焼、脱脂粉乳、ハム、おから	メロン、にんじん、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、モロヘイヤ、コーン缶、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	ヨーグルト ハムコーン蒸しパン ミルク	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 305 mg
2 (金)	しらすピラフ 鶏肉と野菜のトマト煮 大豆とマカロニスープ スイカ	じゃがいも、米、マカロニ、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、しらす干し、だいず水煮、ベーコン、バター、粉チーズ	すいか、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、しめじ、グリーンピース(冷凍)、パセリ、にんにく	コンソメ、食塩、中華だしの素、こしょう	チーズ 新じゃが塩ゆで ミルク	エネルギー 466 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 248 mg
3 (土)	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしのスープ りんご	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 242 mg
5 (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	すいか、みかん缶、にんじん、トマト、きゅうり、オクラ	しょうゆ、みりん	ヨーグルト お楽しみ☆	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 189 mg
6 (火)	トマトのハヤシライス 寒天入りフルーツポンチ	米、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも)、脱脂粉乳	とうもろこし、たまねぎ、バナナ、みかん缶、トマト、にんじん、もも缶、パイナップル缶、キウイフルーツ、ピーマン、かんでん	ハヤシルー、みりん、しょうゆ、酒	チーズ 焼きとうもろこし ミルク	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.6 g カルシウム 237 mg
7 (水)	麦入りご飯 豆腐入りハンバーグ ベークドポテト 夏野菜スープ	スイカ 米、じゃがいも、わらび餅粉、砂糖、押麦、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、きな粉、ベーコン、バター	すいか、なす、トマト、たまねぎ、ピーマン、オクラ、コーン缶、パセリ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	バナナ わらび餅 ミルク	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 232 mg
8 (木)	梅干しご飯 太刀魚のかりんとう 切干大根サラダ 冬瓜と豚肉の味噌汁	メロン 米、三温糖、片栗粉、ごま、油、ごま油	牛乳、たちうお、脱脂粉乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	とうがん、メロン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、うめ干し、切り干しだいこん、かんでん、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	ヨーグルト かぼちゃの水ようかん ミルク	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 272 mg
9 (金)	中華風混ぜご飯 焼きしゅうまい 野菜のナムル わかめのすまし汁	スイカ 米、食パン、片栗粉、ごま油、コーンフレーク、グラニュー糖、はちみつ、ごま、三温糖	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、鶏もも肉、バター	すいか、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、生わかめ、レモン、グリーンピース(冷凍)、たけのこ水煮、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、中華だしの素	チーズ はちみつレモンラスク ミルク	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 228 mg
10 (土)	他人丼 野菜の味噌汁 りんご	米、三温糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 231 mg
12 (月)	ひじきごはん レバー入り挽肉のオープン焼き パスタサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳寒天 米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、三温糖、パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	にんじん、すいか、ぶどう、パイナップル、きゅうり、みかん缶、なめこ、たまねぎ、ほうれんそう(夏)、葉ねぎ、ひじき、かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、ウスターソース	ヨーグルト フルーツ盛り合わせ カルシウムウエハース お茶	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 171 mg
13 (火)	牛丼 じゃが芋とわかめの味噌汁 スイカ	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、調製豆乳、牛肉(肩)、牛肉(もも)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	すいか、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	チーズ 豆乳もち黒蜜かけ ミルク	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 11.5 g カルシウム 237 mg
14 (水)	二色サンド(ジャム&マーガリン) 野菜のチャウダー スティックきゅうり メロン	食パン、じゃがいも、米、マーガリン、三温糖、コーンスターチ	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、脱脂粉乳、きな粉、バター	メロン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、しめじ、いちごジャム・低糖度、コーン缶	コンソメ、食塩	バナナ きなこおにぎり お茶	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 185 mg
15 (木)	麦入りご飯 夏野菜カレー ゆで卵 スイカ	米、じゃがいも、食パン、押麦、グラニュー糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、脱脂粉乳	すいか、なす、トマト、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、オクラ、あおのり	カレールー	ヨーグルト 青のりシュガースティック ミルク	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 287 mg
16 (金)	とうもろこしご飯 太刀魚のエスカパーゼ 卵と粉チーズのスープ ぶどう	米、小麦粉、黒砂糖、三温糖、オリーブ油、油、ごま	牛乳、たちうお、卵、脱脂粉乳、粉チーズ	ぶどう、トマト、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、パセリ	酢、酒、コンソメ、食塩、こしょう	チーズ 黒糖蒸しカステラ ミルク	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 319 mg
17 (土)	和風サラダうどん バナナヨーグルト	ゆでうどん、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、かつお節	バナナ、トマト、きゅうり、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 281 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	
19 (月)	ご飯 メロン ハニースパイシーチキン さやいんげんのサラダ ズッキーニのスープ	米、砂糖、マヨネーズ、米粉、油、はちみつ、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、脱脂粉乳、凍り豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、きな粉	メロン、ズッキーニ、いんげん、たまねぎ、にんじん、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	ヨーグルト 凍り豆腐のきな粉トースト ミルク	エネルギー 482 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 268 mg
20 (火)	タコライス 冷製コーンスープ バナナ	米、小麦粉、三温糖、粉糖	牛乳、牛ひき肉、ウインナー、ヨーグルト(無糖)、チーズ、卵、バター	バナナ、クリームコーン缶、トマト、たまねぎ、りんご、もも缶、コーン缶、きゅうり、にんにく、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう	チーズ ヨーグルトボムボム お茶	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 181 mg
21 (水)	☆世界の料理・中国 スイカ チャオファン クーラオロウ 中華スープ	米、片栗粉、三温糖、砂糖、油、ごま油	豚肉(もも)、牛乳、卵、ゆであずき缶、ハム	すいか、にんじん、たまねぎ、パイン缶、赤ピーマン、もやし、ピーマン、チンゲンサイ、かんてん、干しいたけ、ねぎ、しょうが、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	バナナ 小倉ミルク寒天 ビスケット お茶	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.4 g カルシウム 115 mg
24 (土)	ツナピラフ 野菜スープ ジャムヨーグルト	米	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、いちごジャム、トマト、パセリ、グリーンピース(冷凍)	コンソメ、しょうゆ、食塩	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 334 mg
26 (月)	野菜の冷やしそうめん アジの南蛮漬け ゆで枝豆 ぶどう	干しそうめん、米、小麦粉、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、あじ、脱脂粉乳、ウインナー、とろけるチーズ	ぶどう、えだまめ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、コーン缶、オクラ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩、こしょう	ヨーグルト ライスピザ ミルク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 298 mg
27 (火)	マーボー飯 卵とトマトのスープ スイカ	米、じゃがいも、砂糖、押麦、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、卵、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター	すいか、トマト、にんじん、もやし、ねぎ、生わかめ、干しいたけ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、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 518 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 264 mg
28 (水)	ご飯 ぶどう 豚肉のピナップル炒め ごぼうサラダ 豆乳入り味噌汁	米、ぎょうざの皮、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、豆乳、脱脂粉乳、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、パイン缶、もやし、コーン缶、ピーマン、生わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース	バナナ バリバリチーズ焼き ミルク	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 292 mg
29 (木)	麦入りご飯 いわしのごま揚げ りんご 春雨ときゅうりの酢の物 おおか昆布ふりかけ	米、ごま、三温糖、はるさめ、小麦粉、押麦、油	いわし、ヨーグルト(無糖)、淡色みそ、かつお節	りんご、バナナ、たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、きゅうり、パイン缶、えのきたけ、こんぶ(だし用)、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、食塩	ヨーグルト ヨーグルトあえ クラッカー お茶	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.5 g カルシウム 208 mg
30 (金)	☆ふる里給食 トマトの冷たいスープ ロールパン ぶどう なすのミートソースチーズ焼き マッシュポテト	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油、三温糖	豚ひき肉、とろけるチーズ、牛乳、バター、かつお節	トマト、なす、ぶどう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、酒、食塩	チーズ 夕焼けおにぎり お茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 107 mg
31 (土)	麦入りご飯 豚ちゃん焼き 赤だしの味噌汁 りんご	米、押麦、ごま、油	牛乳、豚肉(ロース)、赤みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 264 mg

大切なおやつ☺

子ども達は、体が小さい割には多くの栄養を必要とします。しかし、胃が小さく1度に食べられる量が少ないため、4回目の食事としておやつが必要となります。

園では、楽しく色々なおやつが食べられるように工夫しています。おやつは、栄養を補給し、お腹を満たす他に、心と体を休める大切な時間でもあります。おいしいおやつを友達と楽しく食べることで心の栄養も補給することができます。休日には、家族で楽しいおやつの時間を過ごせるといいですね。



☆ふる里給食

笠井町のなす
三方原町のじゃがいも
大久保町のトマト



子ども達の植えた夏野菜も収穫が始まり、朝に収穫してくれた、ナスやピーマンは、炒めたり、スープに入れたりし、その日のうちに美味しく頂いています♪

今月は、夏野菜を使い、ちゅうりつ組「夏野菜スープ」ゆり組「夏野菜カレー」のクッキングを予定しています!!

☆世界の料理☆

日本の食卓でも馴染みのある中華料理ですが初めて伝えられたのは、江戸時代初期の長崎です。『チャオファン』という読み方がなまり、チャーハンという名前が日本では、定着しました。

『クーラオロウ』は、日本の『酢豚』の事で、中国では、『古老肉』と書き、古くからある料理と言う意味ですが、名称の由来は、いろいろあるようです。馴染みの料理でも、世界の料理だと知ることで、他の国や、料理に興味を持つきっかけになるといいですね。



郷土料理▲浜松

『ぼく飯』は、「ぼく」と呼ばれる太い杭の様に太くなりすぎて、商品価値がないなぎを、ごぼうと一緒に甘辛く煮た物を、ご飯に混ぜた事が始まりの料理です。今月は、土用の丑の日もありますが、子ども達もうなぎを食べて、元気に夏を過ごして欲しいと思います。