

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
土	15 29	ご飯 ナムル スープ	バナナ	りんご 菓子 麦茶	豚肉	米(代替)・油・菓子	キャベツ・人参・もやし・小松菜・大根・コーン・きくらげ・バナナ・りんご	542	20.8	19.7	1.8
月	3 17 31	ご飯 タンダーリーチキン 大豆のサラダ・じゃがいものスープ	ルビー	ブドウ 麦茶	鶏肉・ヨーグルト・大豆・牛乳	米(代替)・油・じゃがいも・コーンスターチ・砂糖	きゅうり・人参・コーン・しめじ・ルビー・りんごジャム	540	23.4	17.8	2.4
火	4 18	ご飯・わかめの味噌汁 サバの塩焼き ちくわの甘辛炒め	オレンジ	人参 麦茶	サバ・ちくわ・かつお節・粉チーズ・バター	米・油・砂糖・小麦粉・ごま	ピーマン・人参・わかめ・大根・ほうれん草・オレンジ	542	22.9	19.6	2.8
水	5 19	ご飯・さくさく汁 豚肉ときこのごまだれかけ 凍み豆腐の卵とじ	桃	きなこ ゆべし 麦茶	豚肉・凍み豆腐・卵・きな粉	米・油・ごま・砂糖・米粉	えのき・しめじ・生姜・小松菜・さといも・しいたけ・ごぼう・人参・大根・桃缶	598	22.7	21.9	2.0
木	6 20	ご飯 魚のチーズ焼き 切干大根の和え物・豆腐の味噌汁	りんご	枝豆入り スコーン 麦茶	カジキマグロ・チーズ・木綿豆腐・牛乳・バター	米・砂糖・小麦粉	切干大根・人参・しいたけ・キャベツ・青ねぎ・りんご・枝豆	566	23.1	17.9	2.1
金	7 21	ご飯・炒めもの ささみのサラダ ヨーグルト	バナナ	ドーナツ 麦茶	ハム・ささみ・ヨーグルト	米(代替)・砂糖・油・マヨネーズ・ドーナツ	もやし・きゅうり・大根・コーン・バナナ	540	22.2	19.5	1.7
土	8 22	鶏の甘辛炒 煮物 お昼のすまし汁	ルビー	オレンジ 菓子 麦茶	鶏肉	米・片栗粉・砂糖・油・ごま・じゃがいも・お麴・菓子	キャベツ・人参・たけのこ・グリーンピース・なす・玉ねぎ・ルビー・オレンジ	549	20.0	15.6	2.3
月	10 24	ご飯 生揚げのあんかけ 和え物・キャベツの味噌汁	キウイ	おにぎり 麦茶	生揚げ	米・油・砂糖・片栗粉・米(代替)	人参・ピーマン・しいたけ・きゅうり・もやし・キャベツ・青ねぎ・キウイ	559	18.9	16.5	2.2
火	25	バリエア風 トルティージャ 人参のサラダ・スープ	ルビー	チュロス 麦茶	卵・バター	米・じゃがいも・油・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・黄パプリカ・にんにく・パセリ・トマト・コーン・なす・ルビー	565	18.3	23.9	2.0
水	12 26	ご飯・ごぼうのすまし汁 アジの竜田揚げ 塩もみキャベツ	りんご	ゆめし 麦茶	アジ	米・片栗粉・油	生姜・キャベツ・人参・ごぼう・なめこ・白ねぎ・りんご・とうもろこし	549	20.9	14.1	1.5
木	13	ご飯・コンソメスープ 豚肉のガーリック炒め カレーポテトサラダ	バナナ	クリーム サンド 麦茶	豚肉・生クリーム	米(代替)・油・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・クラッカー・小豆	キャベツ・もやし・にら・にんにく・きゅうり・人参・大根・コーン・バナナ	616	20.8	26.0	2.7
金	14 28	ツナの夏野菜 ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	オレンジ	焼き おにぎり 麦茶	ツナ・ベーコン・大豆・豆乳	米(代替)・油・砂糖・米・ごま	なす・ズッキーニ・黄パプリカ・トマト缶・アボカド・人参・ほうれん草・コーン・オレンジ	594	22.9	21.6	2.2
園生食	27	ご飯・コンソメスープ 豚肉のガーリック炒め カレーポテトサラダ	すいか	デザート 麦茶	豚肉・生クリーム・ヨーグルト	米(代替)・油・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・生クリーム	いちごジャム・キャベツ・もやし・にら・にんにく・きゅうり・人参・大根・コーン・すいか	629	21.8	25.6	2.7

*食料購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願い致します。
*献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
*献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。
*延長の補食はおにぎり・フルーツ・麦茶になります

今月のレシピ：焼きおにぎり

★材料(幼児1人分)
・米…30g ・味噌…2g ・みりん…1g
・白こま…1g ・油…適量

★作り方

- ①お米を炊く。
- ②ご飯を適当な大きさに握る。
- ③味噌、みりん、白こまを合わせる。
- ④フライパンを火にかけ油を薄く敷き、おにぎりを乗せて焼く。上に②の味噌を塗る。
- ⑤ひっくり返して、上の面に同じく②の味噌を塗る。
- ⑥もう一度ひっくり返して焼き目を付けたら出来上がり。



郷土料理：福島県

福島県の郷土料理には、「さくさく」や「ごつゆ」、「いかにんじん」や「ゆべし」などがあります。
「さくさく」は「さくさく煮」「さくさく汁」とも呼ばれ、江戸時代頃から親しまれている郷土料理の一つです。『俳諧製法の事』によれば、さくさくは「葉を細かく切ったもの」を指すとされていたが、その後食材をさくさくと角切りにした汁物という認識に変化していったとされています。

また、凍み豆腐も福島県の伝統的な保存食です。豆腐を凍らせてから戻し、乾燥させて作る「凍み豆腐」は、寒い地域特有の郷土料理です。凍み豆腐は煮物や和え物、汁物、雑煮などさまざまな料理に活用されていますが、そのうちの一つに卵とじがあります。凍み豆腐を、福島で生産されている「信夫菜(しのぶな)」と呼ばれる葉物野菜とともに炒め、卵でとじた料理です。

給食で「凍み豆腐の卵とじ」と「さくさく汁」を、おやつで「ゆべし」を提供いたします。



世界の料理：スペイン

スペインの有名な料理には、「バリエア」や「トルティージャ」、「チュロス」などがあります。

スペインの家庭でよく作られる料理の代表格なのが、「トルティージャ(トルティーヤ)」です。卵にじゃがいもを入れて作るのが定番ですが、具は家庭によって様々で、野菜やハム、ベーコンを入れて作るトルティージャもあります。

「バリエア」は、バレンシア地方で生まれたお米を使った料理です。見た目の豪快さや大勢でも取り分けやすいことから、家族や友達が集まった時の食卓にはぴったりの料理です。日本ではエビやイカ、ムール貝などのシーフードたっぷりのバリエアが知られていますが、スペインでは鶏肉やいんげん豆などでシンプルに仕上げたり、きのこなど山の幸を使ったり、地方や家庭によって様々な味があります。



	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	537kcal	569kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	20.3g	21.4g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	19.1g	20.0g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.9g	2.2g