

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01月	麦ごはん、豆腐と大根葉の赤みそ汁、かれいの五目あんかけ、ふきときゅうりの中華サラダ	490.3(424.5) 23.8(19.8) 15.9(13.5) 1.8(1.6)	胚芽米、○春巻きの皮、片栗粉、なたね油、○なたね油、七分つき押麦、黒砂糖、○黒砂糖、ごま油、きび砂糖	かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、油揚げ、○くるみ、いわし(煮干し)、だいず(乾)、○いわし(煮干し)	○バナナ、きゅうり、たまねぎ、だいこん(葉)、ふき、たけのこ(ゆで)、にんじん、ズッキーニ、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ	赤みそ、しょうゆ、酢、食塩	煮干し、クラッカー	紅茶、バナナ春巻き	
02火	胚芽ごはん、レバーカレー、キャベツのマカロニサラダ、夏みかん	550.3(499.2) 18.6(16.5) 13.5(11.0) 1.6(1.5)	胚芽米、じゃがいも、○米粉、○きび砂糖、米粉、なたね油、マカロニ、きび砂糖、マヨネーズ	○牛乳、○豆乳、豚レバー、ツナ油漬缶、○チーズ、だいず(乾)、チーズ、生わかめ、いわし(煮干し)、○いわし(煮干し)	なつみかん、たまねぎ、にんじん、○えだまめ、キャベツ、○にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、ブイヨンだし、食塩、酢、○食塩、カレールウ	せんべい、煮干し	ミルクティー、枝豆と人参蒸しパン	
03水	ゆかり玄米ごはん、しろごとわかめのみそ汁、いわしのかぼ焼き、ふきの白和え	493.2(460.3) 19.7(15.6) 20.3(15.8) 1.9(1.5)	胚芽米、玄米、○もち、じゃがいも、○なたね油、片栗粉、なたね油、きび砂糖、しらたき、○蒸し切干しいも	いわし、木綿豆腐、油揚げ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、生わかめ、ごま、白ごま、○あおのり	にんじん、キャベツ、いんげん、せり、ふき、しろぎ、ひじき、しょうが、しそ	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、○食塩、食塩	干し芋	緑茶、青のりおかし	
04木	天然酵母パン、鶏肉とブロッコリーのトマト煮、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	517.7(444.5) 19.5(16.7) 12.6(11.1) 1.8(1.5)	天然酵母パン、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、○きび砂糖	鶏もも肉、生わかめ、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、○ヨーグルト(無糖)、○きな粉	バナナ、トマトピューレ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、サニーレタス	梅ジャム、中濃ソース、しょうゆ、酢、ブイヨンだし、ケチャップ、食塩、○梅ジャム	ヨーグルト	番茶、揚げせんべい、煮干し、カステラ	
05金	野草いっぱい肉みそごはん、スベリヒユのスープ、ヤブカンゾウのごま和え、夜空の桑の実入りフルーツポンチ	644.9(532.6) 21.8(17.8) 25.1(20.1) 1.3(1.1)	胚芽米、○米粉、○なたね油、さくいも、○きび砂糖、ごま油、黒砂糖、片栗粉、○片栗粉、○上新粉、きび砂糖	豚ひき肉、○豆乳、○すりごま、ちりめんじゃこ、ごま、○きな粉	もやし、たまねぎ、みかん缶、すべりひゆ、パイン缶、いのこづち、きゅうり、やぶかんぞう、ぎしぎし、すもも、いんげん、しいたけ、レタス、トマト、さつき、あかぎ、にんじん、しろぎ、桑の実、ヘメジョオン、しょうが、にんにく、○なつみかん	米みそ(淡色辛みそ)、酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、○食塩	夏みかん	ほうじ茶、きなこどごまの七夕クッキー	野草給食七夕おやつ
06土	胚芽ごはん、豚肉のカレー、切干大根のごま和え、バナナ	499.1(399.3) 13.4(10.7) 15.5(12.4) 1.9(1.5)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、すりごま、○いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな	カレールウ、しょうゆ、食塩		ウーロン茶、お菓子、煮干し	
08月	雑穀ごはん、豆腐のみそ汁、野菜炒め、だいこんと鶏肉の煮物	504.5(438.6) 19.0(16.8) 20.1(16.2) 1.9(1.8)	胚芽米、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、木綿豆腐、生揚げ、鶏もも肉、油揚げ、いわし(煮干し)、○白ごま、○焼きのり、かつお節、○いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、ズッキーニ、しいたけ、にんじん、おうめ干し、にら、ピーマン、こんぶ(煮物用)、あかぎ	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、食塩	あられ、煮干し	紅茶、梅ごまおにぎり	
09火	胚芽ごはん、ズッキーニとレーズンカレー、おぐらの納豆和え、すもも	549.9(494.7) 17.0(15.0) 15.8(11.9) 1.5(1.5)	胚芽米、じゃがいも、玄米、○砂糖、なたね油、米粉、きび砂糖、○きび砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○カルピス、納豆、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、生わかめ、いわし(煮干し)、○いわし(煮干し)	すもも、○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、オクラ、干しぶどう、ハルジオン、○粉かんでん、にんにく、しょうが、しそ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉、ブイヨンだし、食塩	せんべい、煮干し	ココア、あじさいゼリー	誕生会
10水	かきのは寿司、すまし汁(五目)、ウインナーとじゃが芋の揚煮、さくらんぼ	547.3(493.3) 20.6(16.7) 18.7(14.6) 1.9(1.5)	胚芽米、じゃがいも、しらたき、きび砂糖、○きび砂糖、油、○なたね油、砂糖、○さつまいも	塩さば、○豆乳、○薄力粉、鶏もも肉、ウインナー、すりごま、かつお節、こんぶ(だし用)	さくらんぼ(国産)、なめこ、ごぼう、ねぎ、にんじん、しそ、しょうが	酢、しょうゆ、本みりん、食塩	ふかしいも	ほうじ茶、小豆蒸しパン	
11木	納豆玄米ごはん、なめこ豆腐のみそ汁、じゃがいもと鶏肉の煮物、春雨サラダ	561.9(495.1) 23.7(21.3) 18.4(16.5) 1.9(1.9)	じゃがいも、胚芽米、玄米、○米粉、○きび砂糖、○なたね油、はるさめ、○無塩バター、きび砂糖、黒砂糖、ごま油、○黒砂糖	鶏もも肉、生揚げ、○絹ごし豆腐、納豆、木綿豆腐、○豆乳、卵、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、かつお節、○魚肉ソーセージ	もやし、なめこ、にんじん、○ごぼう、こまつな、たけのこ、さやえんどう、ねぎ、干しいたけ、○すもも	しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、○ココア(ピュアココア)、本みりん、食塩	魚肉ソーセージ、すもも	ウーロン茶、ごぼうブラウニー	
12金	枝豆ごはん、豆腐と油揚げのみそ汁、かじきの竜田揚げ、いんげんのごま和え	478.9(420.3) 23.9(19.6) 15.1(12.2) 1.6(1.3)	胚芽米、片栗粉、なたね油、きび砂糖	かじき、木綿豆腐、油揚げ、半すりごま 白、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	キャベツ、○干しぶどう、にんじん、しそ、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ、いんげん、たけのこ、しょうが、○バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ	番茶、かりんとう、レーズン、煮干し	
13土	肉みそごはん、小松菜のみそ汁、バナナ	396.9(317.6) 13.8(11.1) 8.5(6.8) 1.7(1.4)	胚芽米、黒砂糖、なたね油、片栗粉	豚ひき肉、油揚げ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)		麦茶、お菓子、煮干し	
16火	胚芽ごはん、夏野菜カレー、卵サラダ、もも	545.5(471.4) 18.8(16.6) 21.7(17.5) 1.5(1.4)	胚芽米、○じゃがいも、なたね油、マカロニ、米粉、マヨネーズ、○なたね油、きび砂糖	豚肉(もも)、卵、チーズ、だいず(乾)、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、○あおのり、○いわし(煮干し)	もも、たまねぎ、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、にんじん、にがり、ゴーヤ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、○食塩	あられ、煮干し	ウーロン茶、青のりポテトフライ	
17水	しょうがごはん、冷やし汁、みょうがといんげんの煮物、トマトオムレツ	477.7(413.8) 23.5(21.1) 18.2(16.0) 1.9(1.9)	胚芽米、○くず粉、○きび砂糖、黒砂糖、なたね油、○黒砂糖、きび砂糖	○牛乳、生揚げ、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、だいず(乾)、○きな粉、こんぶ(だし用)、かつお節、白ごま、○魚肉ソーセージ	たまねぎ、しめじ、ミニトマト、にんじん、オクラ、いんげん、みょうが、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	魚肉ソーセージ	番茶、牛乳くずもち	
18木	天然酵母パン、トマトの味噌スープ、揚げじゃがの野菜あんかけ、しそ入りサラダ	508.5(425.2) 17.9(14.6) 16.1(13.3) 1.9(1.5)	天然酵母パン、じゃがいも、○胚芽米、マカロニ・スバゲティ、マヨネーズ、なたね油、ごま油、片栗粉、きび砂糖	豚肉(もも)、チーズ、ベーコン、○ちりめんじゃこ、○かつお節	たまねぎ、トマト、きゅうり、こまつな、コーン缶、にんじん、○とうもろこし、えだまめ、干しいたけ、しょうが、しそ、にんにく、○すもも	梅ジャム、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、ブイヨンだし、ケチャップ、○しょうゆ	すもも	ほうじ茶、とうもろこしおにぎり	
19金	黒ごま玄米ごはん、とうがんの赤みそ汁、ピーマンハンバーグ、いかとたこの酢の物	470.0(382.9) 21.9(16.8) 18.7(14.8) 1.8(1.6)	胚芽米、玄米、なたね油、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、もずく、○チーズ、木綿豆腐、パン粉、たこ(茹)、かにかまぼこ、いか、油揚げ、卵、○いわし(煮干し)、黒ごま、こんぶ(だし用)	とうがんと、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、レタス、せり、万能ねぎ、しそ、干しいたけ、○なつみかん	赤みそ、酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩	夏みかん	紅茶、カステラ、煮干し、チーズ	お料理クラブ
22月	青じそ混ぜごはん、かきたまみそ汁、まぐろのと野菜の中華風、昆布の炒め煮	454.0(430.9) 26.0(22.2) 14.5(13.6) 1.9(1.6)	胚芽米、なたね油、○砂糖、片栗粉、黒砂糖、ごま油	まぐろ、絹ごし豆腐、卵、さつまいも、○するめ、ちりめんじゃこ、白ごま、刻みこんぶ、いわし(煮干し)、だいず(乾)、○いわし(煮干し)	○もも、たけのこ、にんじん、だいこん、パイン缶、ピーマン、たまねぎ、さやえんどう、干しいたけ、○レモン果汁、しそ、クローバー、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	煮干し、かりんとう	紅茶、するめ、桃のゼリー	
23火	胚芽ごはん、チキンカレー、トマトのごま和え、ぶどう	496.2(451.2) 12.8(12.2) 11.3(10.5) 1.3(1.2)	胚芽米、○もち、じゃがいも、きび砂糖、米粉、なたね油、○きび砂糖、ごま油、○胚芽米	鶏もも肉(皮付き)、だいず(乾)、○半すりごま 黒、刻みこんぶ、すりごま、○いわし(煮干し)	ぶどう、たまねぎ、もやし、きゅうり、トマト、にんじん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、ブイヨンだし、しょうゆ、カレー粉、食塩、○食塩	ウエハース、煮干し	麦茶、くろごまもち	
24水	黒米ごはん、みょうがとなすのみそ汁、豚肉のしょうが焼きゴーヤ添え、きゅうりの納豆和え	474.2(420.0) 21.8(18.4) 21.5(18.5) 1.6(1.3)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、○マヨネーズ、黒米、ごま油、○無塩バター、○じゃがいも	豚小間切れ、○ぎょうざの皮、納豆、○とろけるチーズ、生わかめ、油揚げ、○ベーコン、いわし(煮干し)、ごま、○ハム	たまねぎ、なす、きゅうり、○ミニトマト、にがり、ゴーヤ、みょうが、しょうが、○せり、○しそ、○クローバー、しそ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん、本みりん、○しょうゆ	じゃがバター	ほうじ茶、野草ジャ	
25木	おざら、ちくわとなすの磯辺揚げ、バナナ	464.5(452.7) 16.7(14.4) 13.4(10.9) 1.9(1.5)	○胚芽米、なたね油、小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖	ほうとう、ちくわ、豚小間切れ、○卵、油揚げ、○白ごま、かつお節、ごま、あおのり、○焼きのり	バナナ、なす、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、○にんじん、オクラ、○干しいたけ、○かんぴょう(乾)、干しいたけ、みょうが、しそ、○ブルー(乾)	○酢、みりん、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩、食塩	ドライブルーン	緑茶、ちらし寿司	
26金	雑穀ごはん、しじみのみそ汁、メンチカツ、キャベツのツナマヨ和え	548.5(453.7) 22.4(18.0) 24.0(19.2) 1.6(1.3)	胚芽米、なたね油、米粉、マヨネーズ、ひえ粒、あわ(精白粒)、片栗粉	豚ひき肉、パン粉、ツナ油漬缶、しじみ、だいず(乾)、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、レバーペースト、あおのり、焼塩	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○もも	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩	もも	ウーロン茶、かりんとう、煮干し	
27土	ひじきチャーハン、春雨中華スープ、バナナ	450.7(360.6) 15.2(12.1) 13.9(11.1) 1.8(1.4)	胚芽米、はるさめ、ごま油、なたね油	豚ひき肉、卵、ベーコン、○いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		麦茶、お菓子、煮干し	

Table with 9 columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児, 材料名 (分は10時おやつ 分は午後おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ, 行事. Rows include 29月 (雑穀ごはん, ひじきのみそ汁), 30火 (胚芽ごはん, 夏野菜カレー), 31水 (しょうがごはん, 冷やし汁).



給食だより

みいづ保育園

令和6年6月21日(金)

野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐみ」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。

★菜汁の良さ

1- 副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう?」と、迷うことがあります。そんな時に「副菜は、菜汁でOK!」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。



2- サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさ(量)が減るので、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。



3- 栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃すことなく、一緒に摂取することができます。



4- 飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べやすくなります。

5- 作るのが簡単!

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水きりがいっさいありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり! 難しいレシピを見なくても作るすることができます。

味を決める



出汁パック等を使って和風にしたり、コンソメにするかなど、味を先に決めてから、食材を揃えましょう。

切る



子どもに合わせて食べやすく切らしましょう。切り方によって食感が変わるので、いろいろ試してみましょう。

煮る



子どもの食事では、やわらかく煮るのがポイント。最初からすべての材料を入れて、具がやわらかくなるまで煮ましょう。

★季節の野菜★

いわし あじ きゅうり ピーマン とうもろこし かぼちゃ 枝豆 トマト すいか

★菜汁の具・野菜の栄養

野菜には多くの健康効果があります。

Table with 2 columns: 栄養補給 (ビタミン・ミネラル, 食物繊維, 肥満予防, 疾患予防) and 効果 (体の機能を維持し、エネルギーを生み出す際に使われます, 腸内環境を整え、排便を促します, 低カロリー・低脂質でも、かさ(量)があるので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます, 脳卒中、心疾患、ある種のがんなどの罹患率を下げる事がわかっています)

★菜汁をおいしくするコツ

1- 旬の野菜を使う

旬の野菜は、えぐみが少なく、甘くておいしい! さらに、価格も安いので使いやすいです。



2- 甘い野菜・いもを使う

汁に野菜の甘みが溶け出し、子どもにも食べやすい味にまとまります。



3- ちょい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に、材料をひとつずつ足すだけで、味、香り、コクが変化します。



4- 冷凍保存で手軽にうまみをプラス

うまみが豊富なきのこ類や油あげは、購入した時に切って冷凍保存しておく便利です。



★菜汁・具の組み合わせ

■和風の「菜汁」

出汁で具を煮て、みそ(又は塩・しょうゆ)で味付け



■洋風の「菜汁」

水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け

