



平成29年

7月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 21	土 金	牛乳 せんべい	バターロール 鶏のトマト煮 冬瓜スープ オレンジ	バターロール/オリーブ 油/砂糖/油 21 マカロニ	鶏もも肉/生クリーム/豚 バラ肉 ①ジョア 21 きな粉	玉ねぎ/トマト/トマトジュ ース/マッシュルーム/なす/セロ リ/ブロッコリー/冬瓜/チ ンゲン菜/ねぎ/まいた け/人参/オレンジ	ジョア 牛乳 あべ川マカロニ	441Kcal 19.3g 507Kcal 22.4g
3 24	月	牛乳 ビスケット	枝豆ご飯 揚げ鶏のマリネ 豆腐のすまし汁 スイカ	胚芽米/砂糖/片栗粉/ 油/さつま芋/バター	しらす干し/鶏もも肉/絹 ごし豆腐/なると/わかめ /牛乳/生クリーム/たま ご	人参/枝豆/玉ねぎ/ピー マン/黄ピーマン/トマト/ 浅葱/スイカ/かぼちゃ	牛乳 スイート パンプキン	529Kcal 19.5g
4 18	火	牛乳 スティック 胡瓜	夏野菜カレー アスパラとトマトのサラダ もやしスープ さくらんぼ	胚芽米/油/小麦粉	豚ひき肉/チーズ/牛乳/ ベーコン	かぼちゃ/玉ねぎ/なす/ 赤ピーマン/りんご/アス パラガス/きゅうり/トマト /もやし/さくらんぼ/とう もろこし	牛乳 とうもろこし	508Kcal 18.1g
5 19	水	牛乳 ウエハース	素揚げ野菜のせ うどん 蒸し鶏の酢みそ和え プラム	ゆでうどん/油/砂糖/ ホットケーキミックス/油	エビ/鶏胸肉/わかめ/ みそ/牛乳/たまご	オクラ/なす/トマト/胡瓜 /玉ねぎ/レーズン	牛乳 レーズン 蒸しケーキ	505Kcal 19.4g
6 20	木	牛乳 クラッカー	ご飯 ぶどう 魚のおろし煮 春雨ソテー 豆腐のみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/春 雨/じゃが芋/バター	あじ/豚ひき肉/絹ごし豆 腐/油揚げ/わかめ/み そ/ジョア	大根/キャベツ/人参/ ピーマン/ねぎ/ぶどう	ジョア じゃが バター	560Kcal 22.3g
7	金	ヤクルト	ちらし寿司 鶏のみそ焼き オクラの酢の物 すまし汁 メロン	白米/砂糖/油/ゴマ油	たまご/鶏もも肉/みそ/ わかめ/かまぼこ/牛乳/ 寒天 誕生	干し椎茸/人参/絹さや/ 胡瓜/オクラ/玉ねぎ/み つば/メロン/オレンジ ジュース/ぶどうジュ ース	牛乳 金魚すくい ゼリー	577Kcal 19.7g
8 22	土	牛乳 ビスケット	ツナマヨそうめん かぼちゃと 生揚げの煮物 スイカ	細うどん/マヨネーズ/砂 糖/食パン/マーガリン	シーチキン/生揚げ/牛 乳/チーズ/ロースハム	ほうれん草/人参/コー ン缶/トマト/かぼちゃ/ 玉ねぎ/絹さや/スイカ	牛乳 ロール サンドイッチ	563Kcal 22.8g
10 31	月	牛乳 せんべい	ご飯 ぶどう なすのそぼろあんかけ 夏野菜クリームサラダ 冬瓜のみそ汁	胚芽米/油/砂糖/片栗 粉/じゃが芋/マヨネーズ /ビスケット	鶏ひき肉/みそ/生クリ ーム/油揚げ/わかめ/牛 乳	なす/アスパラガス/ミニ トマト/かぼちゃ/レモン 汁/冬瓜/ぶどう/枝豆	牛乳 枝豆 ビスケット	567Kcal 20.3g
11 25	火	牛乳 チーズ	バターロール かぼちゃのグラタン レタススープ オレンジ	バターロール/油/パ ター/小麦粉/胚芽米/も ち米/砂糖/ゴマ	鶏もも肉/豆乳/チーズ/ 豚ひき肉/みそ	かぼちゃ/玉ねぎ/マッ ッシュルーム/パセリ/ブ ロccoli/ミニトマト/レ タス/人参/コーン缶/オ レンジ	麦茶 五平もち	558Kcal 18.6g
12 26	水	牛乳 クラッカー	冷やし中華 冬瓜の煮物 桃	生中華麺/油/砂糖/ゴ マ油/片栗粉/食パン	焼き豚/たまご/豚バラ 肉/牛乳/チーズ	胡瓜/トマト/冬瓜/人参/ いんげん/もも	牛乳 ピザ トースト	587Kcal 23.4g
13 27	木	牛乳 ウエハース	ご飯 スイカ 松風焼き いんげんのおかか和え えのきのすまし汁	胚芽米/パン粉/ゴマ/油 /砂糖/片栗粉/ホット ケーキミックス/粉糖	鶏ひき肉/たまご/牛乳/ かまぼこ/絹ごし豆腐	玉ねぎ/人参/いんげん /えのき/スイカ	牛乳 ドーナツ	575Kcal 20.5g
14 28	金	牛乳 ビスケット	ご飯 メロン 魚の照り焼き 胡瓜のなめたけ和え なすのみそ汁	胚芽米/砂糖/油	かじき/かまぼこ/わか め/生揚げ/みそ/牛乳/ 寒天/生クリーム	胡瓜/人参/なめたけ/な す/ねぎ/メロン/りんご ジュース	牛乳 りんご ゼリー	510Kcal 20.6g
15 29	土	牛乳 クラッカー	ツナサンド オレンジ じゃが芋と鶏肉の 炒め物 オニオンカレースープ	バターロール/マヨネ ーズ/じゃが芋/油/砂糖/ せんべい	シーチキン/鶏もも肉/ ベーコン/ヨーグルト	胡瓜/玉ねぎ/人参/ピー マン/オレンジ/バナナ	麦茶 せんべい バナナヨーグルト	511Kcal 19.7g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。				月平均栄養価	エネルギー 539Kca	たんぱく質 20.5g		

日増しに暑くなってきました。園ではそんな暑さに負けない子どもたちが、毎日元気いっぱい過ごしています。

あひる組が育てているきゅうり・なす・トマトが少しずつとれています。とれたてのなすをみそ炒めにしてあひる組で食べました。なすが苦手な子も「美味しい」と言って喜んで食べていました。

はと組の枝豆も負けずに成長しているので今月中には茹でて食べられそうです。収穫した野菜を事務所前に展示することがありますので送迎の際にご覧下さい。

7月の食育活動

7/4 (火) つばめ組・7/18 (火) ひばり組でとうもろこしの皮むきをします。

はと・あひる組は育てた野菜を収穫してみんなで食べる予定です。



枝豆ご飯の作り方

(米一合分)
胚芽米 一合
人参 20g
ちりめんじゃこ 24g
だし汁 小さじ2
砂糖 小さじ1弱
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ2弱
塩 ひとつまみ
酒 小さじ1/2
枝豆 50g

- ① 米は普通にといでおく。
- ② 人参はせん切りにする。
- ③ ちりめんじゃこはお湯をかけて塩分を除く。
- ④ 枝豆はさやごとゆで、中身を取りだしておく。
- ⑤ 具にだし汁を加え味つけする。
- ⑥ ①に具を加え、水加減をして炊き込む。
- ⑦ 炊きあがったら枝豆を加え、よく混ぜる。

炊き込んだごはんにゆでた枝豆を混ぜて、夏らしいご飯のできあがりです。

5/24(水) 試食会アンケート結果報告 (54世帯参加)

1.本日の献立はいかがでしたか？

- | | |
|-------------|------------------------------|
| ・胚芽米 | 柔らかい 4人 / ちょうどよい 49人 / 硬い 1人 |
| ・真珠シューマイ | 薄い 0人 / ちょうどよい 50人 / 濃い 4人 |
| ・キャベツのゆかり和え | 薄い 0人 / ちょうどよい 51人 / 濃い 3人 |
| ・カブのみそ汁 | 薄い 0人 / ちょうどよい 41人 / 濃い 13人 |
| ・納豆せんべい | 薄い 0人 / ちょうどよい 52人 / 濃い 2人 |

2.その他、お気づきの点・ご要望などありましたらお書き下さい。

- ・毎日ノートにおかわりと書いてあるのがわかります。とても美味しかったです。家でも作ってみたいです。味がちょうどよく、きっと子どもたちもパクパク食べているなあと思いました。
- ・簡単なのでゆかり和えを試してみようと思います。
- ・色々な食材、子どもが食べにくいものが工夫されていて、家での参考にさせてもらおうと思います。
- ・大人にとってはちょうどよい味つけですが、子どもには少し濃いのかなと感じました。
- ・真珠シューマイがとてもおいしかったです。皮がもち米というところが新しいと思いました。
- ・おみそ汁、だしがきいていて美味しかったです。
- ・特に果物の種類が多く嬉しいようです。バランスがよくて助かります。
- ・子どもたちがおかわりまですると聞いていたのですが、味が家のものより薄めだからたくさん食べられるのかと思いました。
- ・息子がシューマイ大好きなので家でも作ってみたいです。ハンバーグを作るお手伝いが好きなのであんを一緒に作れそうです。
- ・納豆せんべいは子どもが手で食べやすく美味しいと言っていました。自宅でも作りたいと思います。

たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。アンケートの結果を活用して今後の給食に活かしていきたいと思います。