

□【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品【黄】体の熱や力をつくる食品【緑】体の調子を良くし病気にならないようにする食品  
 □行事、食材の都合により献立を変更することがございます。  
 □新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。

日付	曜日	献立名	材料と体内での働き			おやつ	
			あか	きいろ	みどり	1~2歳児	全児
			体の血、肉、骨、歯をつくる	体の熱や力をつくる	体の調子を良くし病気にならないようにする	午前10時	午後3時
1 22	月	ごはん トンカツ(豚ヒレ肉) はく菜と小松菜のおかか和え チムシンジ	豚・ヒレ肉、焼き竹輪、花かつお、豚レバー、豚Bロース肉、牛乳、卵	はいが米、あわ、押し麦、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、じゃが芋、コーンスターチ	はくさい、こまつな、人参、もやし、大根、ねぎ、ゴーヤー、バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ゴーヤーケーキ
2 16	火	コッペパン 魚のマリネ オクラとじゃがいものカレー風味ソーテー コーンスープ	べにざけ、無塩せきベーコン、絹ごし豆腐、もずく、シーチキン、焼きのり	コッペパン、小麦粉、なたね油、三温糖、じゃが芋、片栗粉、はいが米、あわ、押し麦	たまねぎ、トマト、きゅうり、オクラ、赤ピーマン、まいたけ、人参、乾しいたけ、かぼちゃ、コーン、クリームコーン、パセリ、すいか	牛乳 あられ	麦茶 もずく入りみそおにぎり スイカ
3 17	水	ごはん ひじきのふりかけ ウンチェー炒め 豚ソーキ汁	花かつお、牛乳	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、いりごま、なたね油、強力粉	ひじきにんにく、人参、たけのこ、きくらげ、もやし、ようさい、昆布、とうがん、こまつな、ねぎ、大石プラム	牛乳 クラッカー	牛乳 麦てんぷら すもも
4 18	木	米入り御飯 魚のてんぷら ナーベラーンプシー すまし汁	ホキ、豚Bロース肉、沖縄豆腐、かつお節、牛乳	はいが米、押し麦、あわ、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖、こんにやく、コーンフレーク、いりごま、いりごま	へちま、こまつな、人参、ニラ、乾しいたけ、えのき、大根、ねぎ、レーズン、バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ごま菓子 バナナ
5	金	ひじきのふりかけおにぎり お星さまハンバーグ さつま芋サラダ フルーツポンチ 七タそうめん汁	花かつお、星形ハンバーグ、ファミリアチーズ、牛乳、乳酸菌飲料、ゼラチン 【七タメニュー】	はいが米、あわ、三温糖、いりごま、さつまいも、マカロニ、マヨレ、そうめん	ひじき、きゅうり、ミックスフルーツ、バナナ、人参、オクラ、乾しいたけ、ねぎ	牛乳 あられ	牛乳 七タゼリー せんべい
6 13	土	じゃーじゃー麺 中華スープ	豚・ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、シーチキン	うどん、三温糖、片栗粉、食パン、マヨレ	しょうが、たまねぎ、人参、たけのこ、乾しいたけ、きゅうり、ミニトマト、チンゲンサイ、えのき、コーン、オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 ツナサンド オレンジ
8 29	月	ターメリックライス 夏野菜カレー フルーツヨーグルト和え 冬瓜スープ	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、かつお節、牛乳、シーチキン、ピザ用チーズ	はいが米、あわ、米、押し麦、じゃが芋、なたね油、片栗粉、食パン、マヨレ	たまねぎ、へちま、なす、コーン、人参、にんにく、しょうが、ミックスフルーツ、バナナ、とうがん、乾しいたけ、ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 コーントースト
9 23	火	ごはん 鯖のごまみそ焼き モーウイときゅうりの和え物 ゆし豆腐汁	さば、シーチキン、ゆし豆腐、もずく、牛乳、豆乳、きな粉	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、すりごま、マヨレ、タピオカ粉	しょうが、きゅうり、人参、コーン、アーサ、ねぎ、りんご	牛乳 あられ	牛乳 豆乳くずもち りんご
10 24	水	ごはん 肉団子の甘酢あん ゴーヤーチャンプルー 玉ねぎとワカメのみそ汁	豚・ひき肉、豚Bロース肉、沖縄豆腐、花かつお	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖、玄米、砂糖	しょうが、たまねぎ、人参、ひじき、ゴーヤー、もやし、えのき、わかめ、ねぎ	牛乳 クラッカー	玄米ドリンク 肉まん
11 25	木	ごはん グルクンの竜田揚げ 納豆和え なめこのみそ汁	挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳、元氣ヨーグルトヤクルト	はいが米、あわ、押し麦、片栗粉、なたね油、三温糖	にんにく、しょうが、切り干し大根、人参、きゅうり、まいたけ、はくさい、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ、バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 元氣ヨーグルト バナナ
12 26	金	味噌ラーメン 焼き芋 ちくわのオープン焼き	豚Bロース肉、焼き竹輪、ピザ用チーズ、味付いなりあげ	中華めん、なたね油、焼き芋、マヨレ、はいが米、あわ、押し麦、三温糖、いりごま	人参、きくらげ、キャベツ、もやし、コーン、にんにく、あおのり、べつたら漬	牛乳 あられ	麦茶 いなり寿司
20 27	土	牛丼 豆腐とエノキのみそ汁	牛・かたろ、沖縄豆腐、牛乳、ゼラチン、生クリーム	はいが米、あわ、押し麦、しらたき、三温糖、砂糖	たまねぎ、人参、こまつな、えのき、さんどうさい、ねぎ、バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 バナナコッタ バナナ
15	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のゴマ和え ミネストローネ	鶏もも肉、無塩せきベーコン、かつお節、牛乳、卵、かむかむおやつくんぶ	はいが米、あわ、押し麦、三温糖、なたね油、すりごま、じゃが芋、砂糖、小麦粉	オレンジ・マーマレード・ジャム、こまつな、人参、もやし、きくらげ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト	牛乳 ビスケット	牛乳 サーターアランダギー かむかむおやつくんぶ
30	火	手作りふりかけおにぎり もち粉チキン きゅうりと春雨の和え物 ミネストローネ	しらす、花かつお、鶏もも肉、無添加ホーランションミート、無塩せきベーコン、かつお、かつお節、牛乳、卵、くんぶ	はいが米、あわ、あわもち、三温糖、ごま、もち粉、小麦粉、コーンスターチ、なたね油、はるさめ、乾いりごま、じゃが芋、砂糖	あおのり、長ねぎ、にんにく、きゅうり、人参、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト	牛乳 あられ	牛乳 サーターアランダギー かむかむおやつくんぶ
19 31	金水	スパゲティーボンゴレ タンドリーチキン かぼちゃスープ	無塩せきベーコン、あさり、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、かつお節、べにざけ	スパゲッティ、片栗粉、はいが米、あわ、押し麦	にんにく、たまねぎ、しめじ、人参、マッシュルーム、水煮ピーマン、パセリ、しょうが、かぼちゃ、こまつな、コーン、塩昆布、枝豆、オレンジ	牛乳 クラッカー	麦茶 鮭おにぎり オレンジ

## 食アップ！夏バテ対策メニューの紹介

梅雨が明けていよいよ夏本番です。給食ではモーウイ、へちま、ゴーヤーなど、いろいろな夏野菜を取り入れたお食事を提供します。  
 夏野菜は、ほてった体の熱を取り除きクールダウンさせてくれます♪  
 夏バテ対策メニューとして、ごはんがもりもり食べられる「ひじきのふりかけ」と人気メニューの「ゴーヤーケーキ」を紹介します。

### 【ひじきのふりかけ】

- ・乾しひじき 10g ・水 大さじ1強 ・砂糖 大さじ1強(15g)
- ・みりん 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ1 ・いりごま 小さじ1 ・花かつお 1袋

- ①ひじきを水(分量外)で戻し水気を切る。
- ②ひじきを炒めて水分を飛ばす。
- ③水、砂糖、みりん、しょうゆを入れて煮含める。
- ④ごま、花かつおを混ぜる。

7/3、17(水)メニュー！  
 をストックしておにぎりやご飯のおとも♪

### 【ゴーヤーケーキ】

- ・ゴーヤー(可食部)100g ・バナナ1/2本
- ・バター 50g ・砂糖 90g ・卵 2個
- ★小麦粉 150g ★コーンスターチ9g ★ベーキングパウダー 5g
- ・ミルクチョコレート 30g

- ①ゴーヤーとバナナはミキサーまたはフードプロセッサーにかける。(すりおろしもOK)
  - ②バターと砂糖をすり混ぜ、卵を少しずつ加えてさらに混ぜ合わせる。
  - ③②に①のペーストを加え混ぜ合わせる。
  - ④★をビニール袋に入れて、袋を振って混ぜ合わせる。
  - ⑤③に④の粉類をいれてサックリ混ぜ合わせ、くだいたミルクチョコレートを加える。
  - ⑥180℃のオーブンで40分程度焼く。
- (オーブンによって温度、時間は調整してください)

