

2024年07月

献 立 表

ぽけっとランド市ヶ谷保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
1	月	ごはん りんご 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の白和え みそ汁	牛乳 甘辛フライドポテト	じゃがいも、米、油、砂糖、ごま、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、コーン、切り干したいこん、わかめ	牛乳
2	火	トマトクリームうどん かじきと夏野菜のカレー炒め 野菜スープ バナナ	牛乳 ほうれん草入り どら焼き	うどん、ホットケーキミックス、じゃがいも、油	牛乳、かじき、あん、ワインナー、ソーセージ、卵、チーズ	バナナ、たまねぎ、なす、トマト、ズッキーニ、こまつな、ほうれんそう、パリカ、しめじ、にんじん、にんにく	牛乳
3	水	ごはん キウイフルーツ 大葉とおかかの厚焼き卵 キャベツの梅和え みそ汁	牛乳 ももと水切り ヨーグルトサンド	米、サンドイッチパン、砂糖、油	牛乳、卵、豆腐、ヨーグルト、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、オクラ、もも、にんじん、ねぎ、うめ干し、しそ	牛乳
4	木	ロールパン オレンジ 白身魚のアクアパッツァ風 ボイルブロッコリー 野菜スープ	牛乳 五目混ぜごはん	ロールパン、米、さつまいも、オリーブ油、ごま油	牛乳、メルルーサ、鶏ひき肉、油揚げ	オレンジ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン、セロリ、ひじき、にんにく	牛乳
5	金	七夕ちらし メロン 豚肉のみぞり焼き 小松菜炒め そうめん汁	牛乳 キラキラゼリー	米、砂糖、そうめん、油、ごま	牛乳、豆乳、豚肉、さけ、みそ	メロン、こまつな、コーン、にんじん、ハイナップル、ねぎ、なす、オクラ、切り干したいこん、かんてん、のり、しょうが	牛乳
6	土	食パン バナナ いわしのチーズ焼き キャベツとトマトのサラダ 豆乳スープ	牛乳 そぼろおにぎり	食パン、米、さつまいも、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、いわし、豚ひき肉、チーズ	バナナ、キャベツ、トマト、こまつな、にんじん、コーン、にんにく	牛乳
7	日						
8	月	枝豆ごはん オレンジ あじのごま焼き 切干大根のソテー みそ汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、あじ、豆腐、卵、みそ	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、えのきだけ、えだまめ、切り干したいこん、なめこ、にんにく	牛乳
9	火	ごはん バナナ 豆腐シュウマイ もやしとわかめのナムル 中華スープ	牛乳 アメリカンドック	米、しゅうまいの皮、ホットケーキミックス、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、鶏ひき肉、ワインソーセージ、卵	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、きくらげ、わかめ、しょうが	牛乳
10	水	食パン グレープフルーツ 鶏のレモン焼き ブロッコリーのソテー 豆乳スープ	牛乳 マンゴーミルクゼリー	食パン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏肉、ゼラチン	グレープフルーツ、マンゴー、ブロッコリー、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン、レモン、ひじき	牛乳
11	木	和風スパゲティー いわしのねぎみそ煮 すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 油揚げとにんじんの混ぜご飯	スパゲティ、米、砂糖、油、ごま	牛乳、いわし、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、しめじ、しそ、にんにく	牛乳
12	金	夏野菜カレー お肉サラダ 野菜スープ りんご	牛乳 黒糖大豆ケーキ	米、じゃがいも、さつまいも、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏肉、豆乳、大豆、豚肉	たまねぎ、りんご、キャベツ、こまつな、にんじん、ミニトマト、トマト、なす、にがうり、ズッキーニ、レーズン	牛乳
13	土	青のりごはん オレンジ 蒸し豚のおろしソース キャベツとツナの炒め煮 みそ汁	牛乳 クラッカーサンド	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ、クリーミーチーズ	オレンジ、キャベツ、なす、だいこん、もやし、ほうれんそう、ブルーベリージャム、こまつな、ねぎ、にんじん、にら、あおのり	牛乳
14	日						
15	月	海の日					
16	火	ごはん キウイフルーツ 白身魚の青のり焼き さつま芋と人参のバターしょうゆ煮 豚汁	牛乳 豆乳ゼリー	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉	牛乳、豆乳、メルルーサ、小豆、豆腐、豚肉、バター、みそ、ゼラチン	キウイフルーツ、にんじん、トマト、たまねぎ、ごぼう、切り干したいこん、あおのり	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	水	ソース焼きそば 鶏肉と蓮根のきんぴら炒め 野菜スープ バナナ	牛乳 ひじきツナごはん	焼きそばめん、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ缶、油揚げ	バナナ、れんこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、ほうれんそう、いんげん、ひじき、あおのり	牛乳
18	木	ロールパン グレープフルーツ ゴーヤチャンプルー きゅうりとささみのサラダ トマトスープ	牛乳 フルーツのクリーム和え	ロールパン、じゃがいも、砂糖、米粉、油、ごま	牛乳、豆乳、ささ身、卵、豆腐、豚肉	グレープフルーツ、もも、パインアップル、きゅうり、にがうり、みかん、たまねぎ、にんじん、トマト、ねぎ、こまつな	牛乳
19	金	ごはん りんご かじきの甘みそ蒸焼き プロッコリーのマヨネーズあえ すまし汁	牛乳 かぼちゃの茶巾	米、砂糖、マヨネーズ、ごま、米粉	牛乳、かじき、みそ、きな粉、凍り豆腐	かぼちゃ、りんご、キャベツ、プロッコリー、にんじん、えのきだけ、こまつな、コーン、レーズン	牛乳
20	土	食パン バナナ ガーリックチキン ほうれん草ソテー ¹ 野菜スープ	牛乳 鮭おにぎり	食パン、米、さつまいも、油、ごま	牛乳、鶏肉、さけ、豚肉	バナナ、ほうれんそう、こまつな、コーン、にんじん、しめじ、切り干したいこん、にんにく、のり	牛乳
21	日						
22	月	ごはん グレープフルーツ さばのおろし煮 なすとひき肉のみそ炒め すまし汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、牛乳、さば、鶏ひき肉、みそ	なす、だいこん、グレープフルーツ、にんじん、こまつな、みかん、パイナップル、キウイフルーツ、ピーマン、切り干したいこん	牛乳
23	火	食パン りんご 鶏肉のジンジャーポン酢蒸し かぼちゃサラダ ミルクスープ	牛乳 韓国風おやき	食パン、白玉粉、マッシュポテト、ごま、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、あん、ペーパー、かづお節	りんご、かぼちゃ、キャベツ、クリームコーン、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、しょうが	牛乳
24	水	ゴマダレ冷やし中華 あじの香り焼き 中華スープ	牛乳 とうもろこしごはん	中華めん、米、ねりごま、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、あじ、卵	バナナ、トマト、きゅうり、とうもろこし、チングンサイ、にんじん、えのきだけ、にんにく	牛乳
25	木	豚丼 アスパラと人参のおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳 いもようかん	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、こしあん、豚肉、鶏ひき肉、みそ、しらす干し、かつお節	オレンジ、たまねぎ、アスパラガス、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきだけ、ねぎ、かんてんクック、にんにく、しょうが	牛乳
26	金	ごはん パイナップル マー婆豆腐 小松菜のごま和え 中華スープ	牛乳 蒸しパン・小豆	米、小麦粉、油、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	豆腐、牛乳、豚ひき肉、豆乳、あん、ツナ缶、みそ	パイナップル、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、チングンサイ、えのきだけ、きくらげ、しょうが	牛乳
27	土	ごはん オレンジ さばのねぎソースかけ ひじきの煮物 豆腐みそ汁	牛乳 ハナナコーンフレーク	米、コーンフレーク、メープルシロップ、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、さば、豆腐、みそ、油揚げ	オレンジ、ねぎ、にんじん、バナナ、さやえんどう、ひじき、しょうが、わかめ	牛乳
28	日						
29	月	ロールパン キウイフルーツ 鶏肉の照り焼き 人参のグラッセ 野菜スープ	牛乳 菜飯おにぎり	ロールパン、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、バター	キャベツ、こまつな、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、コーン、えのきだけ、しょうが	牛乳
30	火	ごはん オレンジ あじフライ きゅうりとツナの酢の物 五目みそ汁	牛乳 黒蜜きな粉マカロニ	米、マカロニ、さといも、黒蜜、砂糖、油、パン粉、小麦粉	牛乳、あじ、ツナ缶、きな粉、みそ、鶏肉、卵	オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、切り干したいこん	牛乳
31	水	三色丼 里芋の煮物 豆腐すまし汁 バナナ	牛乳 スコーン	米、さといも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、豆腐	バナナ、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、ブルーベリージャム、いんげん、しょうが	牛乳
★バーコン・ワインナー・生中華麺・焼きそば麺ホットケーキ粉は卵不使用のものを使用しています。						1か月の平均エネルギー量	
★仕入れの都合上、メニューを変更することがあります。ご了承ください。						幼児：557kcal	乳児：446kcal

食育だより

令和6年度7月

夏休みなど、外出の機会が増える時期ですが、外出の際には、紫外線対策と水分補給を忘れないようにしましょう。紫外線の強い時間帯は外出を控えたり、つばの長い帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。

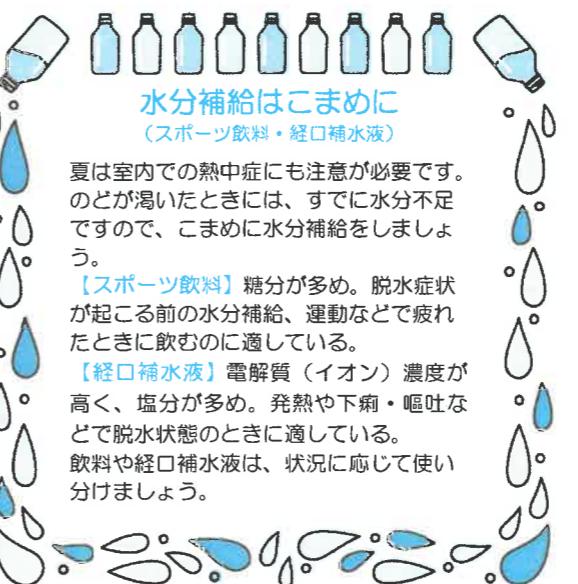
【今月の食育】

たんぽぽ組 23日（火）とうもろこしの皮むき	さくら組 24日（水）とうもろこしの皮むき
ほし組 29日（月）米とき、おにぎり作り	つき組 3日（水）チョコバナナ
	たいよう組 24日（水）バター作り

SDGsと食との関わり

2015年に国連でSDGs(持続可能な開発目標)が採択されました。今回は、持続可能な食生活を送るために私たちにできることをまとめています。

日本は先進国の中で食料自給率が40%と最低水準です。食料自給率を高めることは日本で暮らす私たちにとって重要な目標であり、2030年までに45%まで引き上げることを目指しています。食料自給率が低いとフードマイレージが高くなります。フードマイレージは、生産地から食卓までの距離が短いほど環境負担が少ないという仮説を前提とした考え方で、食料の重量×輸送距離で表されます。フードマイレージの数値を低くすること、つまり、食料自給率を高める一つの手段として地産地消があげられます。地産地消とは地元でつくってされたものを地元で消費することです。野菜はその土地の気候に適したものやその土地に昔から根付いているものなどがあります。まずは住んでいる地域でつくられた野菜について知ることから始めてみましょう。私たち一人ひとりにできることを考え取り組むことが持続可能な食生活を送ることにつながります。



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べる」と大病にかかるない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

