

7 月 後半 給食献立写真

17




幼児 給食

きゅうしよく


- ごはん
- まーぼー豆腐
- きゅうりとわかめのすのもの
- かっとうまと
- はるさめすーぶ
- くだもの

おやつ

- べいごちーずぼてと
- ぎゅうにゅう
- くだもの



18



幼児 給食

きゅうしよく

- そうめん
- めかじきのたつたあげ
- きゃべつのおひたし
- かぼちゃととりにくのあまに
- くだもの

おやつ

- じゃむさんど
- ぎゅうにゅう
- くだもの



19




幼児 給食

きゅうしよく


- しよくぼん
- とりにくのほわいとそーすがけ
- ずーつきーにのらとういゆ
- ぶろっこりーさらだ
- すらいすちーず
- くだもの

おやつ

- ちゅうかふうおこわ
- ぎゅうにゅう
- くだもの
- おやつこんぶ



20




乳児 給食 幼児 給食

きゅうしよく


- ごはん
- ぶたにくとこまつなののんにくいため
- きゅうりともしののりあえ
- むぎちゃ
- くだもの

おやつ

- せさみまかに
- ぎゅうにゅう
- くだもの



モロヘイヤ




モロヘイヤはエジプト原産の栄養価の高い緑黄色野菜です。サッと火を通し刻むことで特有の粘りが出てきます。

特筆すべき栄養素は…
 皮膚や粘膜の健康に不可欠な **βカロテン**
 老化防止、血管の健康を保つ **ビタミンE**
 発育や細胞の産生、再生を助ける **葉酸**
 便秘や腸内環境の改善に期待が持てる **食物繊維**

モロヘイヤの栄養素は水に溶けだしやすいので、洗う・茹でるのはサッと短時間でいきましょう。また、油と共に吸収しやすい栄養素ですので、油炒めにしたり、ベーコンと一緒にスープにしたりすることで、味も栄養も抜群になります♪

22




幼児 給食

きゅうしよく


- ちゃーはん
- ちきんじんじゃー
- もやびー
- ちんげんさいとにんじんのちゅうかふういため
- むぎちゃ
- くだもの

おやつ

- じゃーじゃーめん
- ぎゅうにゅう
- くだもの



とうもろこし



<美味しいとうもろこしの見分け方>

- ・とうもろこしの皮が濃い緑色。
- ・ひげの色は褐色でふさふさしめっている。
- ・ずっしり重たい。
- ・実が先まで詰まっている。
- ・全体がふっくらして艶がある。

とうもろこしは野菜ではなく穀物に分類されています。**世界の3大穀物は米、小麦粉、とうもろこし**を指します。

「高分子吸収体（ポリマー）」という言葉は聞いたことはあるけれど、詳しくは知らないという方は多いのではないのでしょうか。化学薬品の一種だと思っている人もいるかもしれませんが、実はとうもろこしのでんぷんから偶然発見された物質なのです。水分を吸収するとゼリー状に固まって、外に漏れにくくサラッとした状態を保てるため、今では多くの紙オムツ等にも加工されているとのことです。オムツが長時間漏れずに保てるのは、とうもろこしのでんぷんという自然の力にあったのですね。

23




幼児 給食

きゆうしよく

- なつやさいかれー(なす,おくら)
- ほいるういんなー
- ざわーくらうと
- すらいすとまと
- むぎちゃ
- くだもの


おやつ

- しゆがーとーすと
- ぎゆうにゆう
- くだもの



幼児 おやつ

24




幼児 給食

きゆうしよく

- ひやしわかめうどん
- ししゃもやき
- とうふといんげんのちゃんぶるー
- きゅうりのおかかあえ
- むぎちゃ
- くだもの


おやつ

- かつぶぽふえ
- ぎゆうにゆう



幼児 おやつ

25




幼児 給食

きゆうしよく

- ごはん
- こうやどうふのたまごとし
- さといものそぼろに
- もろへいやとしらすのあえもの
- すましじる(とうがん,あぶらあげ)
- くだもの

おやつ

- ちゅーちゅーあいす
- とうにゆう
- かるしうむかんぱん



幼児 おやつ

26



幼児 給食

きゆうしよく

- ぱんぷきんぱん
- ちーずはんぱーぐ
- ぱぶりかのそてー
- ばせりぼとど
- むぎちゃ
- くだもの

おやつ

- ゆでとうもろこし
- ぎゆうにゆう
- くだもの
- かるしうむせんべい



幼児 おやつ

27



幼児 給食

きゆうしよく

- にんじんごはん
- じゃがいもとりにくのにももの
- ほうれんそうのなむる
- むぎちゃ
- くだもの


おやつ

- びーふん
- ぎゆうにゆう
- くだもの



幼児 おやつ

29




幼児 給食

きゆうしよく

- えだまめとペーこんのませごはん
- しゃけのてりやき
- こまつなのなむる
- みそしる(あおさ,とうふ)
- くだもの

おやつ

- いちごすていっくぱん
- ぎゆうにゆう
- くだもの
- かるしうむせんべい




幼児 おやつ

<7月後半 旬の食材を使っている日

- 17日 しょうが,にんにく,きゅうり,めろん,ばいナップる
- 18日 しょうが,めろん
- 19日 にんにく,なす,ずっきーに,あかびーまん
きびーまん,とまと,とうもろこし,しょうが
にんにく,しょうが,きゅうり
- 20日 しょうが,にんにく,びーまん,ばいナップる
- 22日 なす,おくら,ずっきーにとまと,ばいナップる
- 23日 いんげん,きゅうり,すいか,めろん
- 24日 いんげん,もろへいや,とうがん,ばいナップる
- 25日 びーまん,あかびーまん,きびーまん,とうもろこし
- 26日 びーまん
- 27日 えだまめ,めろん
- 29日 きびーまん,あかびーまん,ばいナップる
- 30日 しょうが,にんにく,とうもろこし,ばいナップる
- 31日

旬の美味しい食材を、積極的に献立に取り入れています。

30




幼児 給食

きゆうしよく

- わふうすばげてい
- つなとちんげんさいのそてー
- ぱぶりかのびくるす
- むぎちゃ
- くだもの


おやつ

- とりにくとひじきごはん
- ぎゆうにゆう
- くだもの



幼児 おやつ

31




幼児 給食

きゆうしよく

- のりのつくだにごはん
- とりにくのからあげ
- こーるすろーさらだ
- にんじんのあまに
- むぎちゃ
- くだもの

おやつ

- ふろーずんよーぐると
- むぎちゃ
- かるしうむせんべい



幼児 おやつ