

7 月 献 立 表

摩耶保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ	栄 養 価
		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	午後のおやつ	
01 (一) 月 (一)	御飯 厚揚げの炒め煮 いんげんのごまマヨ和え コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、マヨドレ、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、絹厚揚げ四角、豚ひき肉、凍結液卵、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、いんげん、コーン(冷凍)、にら、ブロッコリー	しょうゆ、コンソメ、鶏がらスープ(粉末)、ベーキングパウダー	豆乳 マーブルケーキ 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 195 mg
02 (一) 火 (一)	御飯 さんまみぞれ煮 ピーマンのおかか煮 みそ汁 (切干大根)	米、片栗粉、砂糖	豆乳、さんまみぞれ煮、スキムミルク、豚肉(ばら)、きな粉、かつお節、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、みずな、ピーマン、えのきたけ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、しょうゆ	豆乳 豆乳もち ミルク	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 322 mg
03 (一) 水 (一)	カレーライス・夏 マカロニサラダ りんご	米、小麦粉、マカロニ、砂糖、マーガリン、マヨドレ、油	豚肉(もも)、カルピス、ツナ水煮缶、スキムミルク	りんご、たまねぎ、なす、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、オクラ	キッズカレールウ甘口、ベーキングパウダー	野菜ジュース ヨーグルトクッキー カルピスマルク	エネルギー 567 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 93 mg
04 (一) 木 (一)	食パン 酢豚 コンソメスープ	食パン、米、油、マカロニ、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、だいたい水、鶏むね肉(皮付き)、あおのり	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、こまつな、エリンギ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢	豆乳 おにぎり 野菜ジュース	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 136 mg
05 (一) 金 (一)	ウインナーピラフ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ そうめん汁(ほうれん草)	米、上新粉、ホットケーキ粉、干しとうめん、マヨドレ、砂糖、米ぬか油、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉こま、ウインナー Fe	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、みずな、きゅうり、マーマレード、オクラ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、コンソメ、食塩	豆乳 索餅 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 187 mg
08 (一) 月 (一)	御飯 あじフライ キャベツの甘酢あえ なめこ汁	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、小麦粉、いりごま、ごま油	あじ、木綿豆腐、豆乳杏仁豆腐、凍結液卵、油揚げ	バナナ、キャベツ、なめこ水煮、はくさい、もも缶、みかん缶、パイナップル、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、酢、かつおだしパック	豆乳 フルーツポンチ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 95 mg
09 (一) 火 (一)	ジャージャー麺 豆腐汁 バナナ	焼きそばめん、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、たけのこ(水煮)、ねぎ、にら、干しいたけ、しょうが	醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、しょうゆ、ベーキングパウダー	野菜ジュース スコーン ミルク	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 260 mg
10 (一) 水 (一)	御飯 ひじき卵焼き もやしのナムル けんちん汁	米、砂糖、白玉団子、カルシウムせんべいあつさり塩味、はるさめ、いりごま、ごま油	凍結液卵、木綿豆腐、あずき(乾)、豚肉こま、しらす干し、ひじき、カットわかめ	だいこん、もやし、にんじん、板こんにゃく、コーン(冷凍)、ほうれんそう、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック	ヨーグルト 汁粉 カルシウムせんべい	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 8.6 g カルシウム 254 mg
11 (一) 木 (一)	御飯 さば南蛮 小松菜の納豆あえ すまし汁	米、さつまいも、バター、焼ふ(車ふ)、油、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、いりごま	さば、木綿豆腐、スキムミルク、挽きわり納豆	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ、もやし、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、かつおだしパック	豆乳 お麩ラスク ミルク	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.6 g カルシウム 254 mg
12 (一) 金 (一)	凍り豆腐のそぼろ丼 納豆汁	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、ごま油	豚ひき肉、納豆、スキムミルク、凍り豆腐、きな粉、油揚げ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、食塩	ヨーグルト マカロニきな粉 ミルク	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.0 g カルシウム 265 mg
16 (一) 火 (一)	御飯 ゴーヤチャンプルー ほうれん草のコーン和え ビーフン汁	米、小麦粉、ピーマン、黒砂糖、油、ごま油、砂糖	絹厚揚げ四角、タニタ調整豆乳、豚肉(ばら)、スキムミルク、豚肉こま、かつお節	はくさい、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、にがり、ゴーヤ、コーン(冷凍)、とうもろこし(冷凍)	醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、しょうゆ、食塩	野菜ジュース 黒糖蒸しパン ミルク	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 226 mg
17 (一) 水 (一)	きのこご飯 切り干し大根のサラダ みそ汁(じゃがいも) バナナ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、もち米、油、マヨドレ	木綿豆腐、鶏もも肉、スキムミルク、凍結液卵、調製豆乳、おから、豚肉(ばら)、ツナ味付缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、緑豆もやし、えのきたけ、まいたけ、しめじ、コーン(冷凍)、みずな、切り干しだいこん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 おからのケーキ ミルク	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 282 mg
18 (一) 木 (一)	スタミナ丼 芋煮汁	米、ビーフン、さつまいも、じゃがいも、さといも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、スキムミルク、豚肉(ばら)、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、板こんにゃく、ピーマン、ねぎ、にんにく、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト 焼きビーフン ミルク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 234 mg
19 (一) 金 (一)	御飯 鶏肉の和風揚げ キャベツの昆布和え チンゲン菜と豚肉の中華スープ	米、油、カルシウム、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉こま、塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ	カルシウム入りかんたんプリン素、醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、みりん、しょうゆ	ヨーグルト 手作りプリン カルシウムクッキー	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 368 mg
22 (一) 月 (一)	御飯 なすと豚肉の味噌炒め 水菜の磯辺あえ すまし汁	米、じゃがいも、砂糖、野菜ウエハース、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ももこま、あおのり	たまねぎ、なす、みずな、にんじん、みかん缶、こまつな、緑豆もやし、しめじ、かんでん(粉)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、かつおだしパック	野菜ジュース 牛乳寒天 ウエハース	エネルギー 333 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 7.2 g カルシウム 179 mg

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ	栄 養 価
		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	午後のおやつ	
23 (火)	タコライス コンソメスープ チーズ	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、いりごま	豚ひき肉、だいず、水煮、スキムミルク、キャンディチーズ、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、キャベツ、だいこん、レタス、しめじ、ピーマン、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、酢、カレー粉	豆乳 大豆とさつまいもの甘辛煮 抹茶ミルク	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.2 g カルシウム 315 mg
24 (水)	御飯 揚げ豆腐の和風あんかけ 小松菜のしらす和え えのき汁	米、ロールパン、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、スキムミルク、鶏ひき肉、ベーコン、しらす干し、きな粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、みずな、えのきたけ、しめじ、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、和風だし	豆乳 あげばん(きな粉) ミルク	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 317 mg
25 (木)	マーボー丼 わかめスープ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、黒砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、鶏むね肉(皮付き)、カットわかめ	にんじん、たまねぎ、なす、えのきたけ、葉ねぎ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、酢、コンソメ	ヨーグルト ホットケーキ(にんじん) 黒糖ミルク	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 8.8 g カルシウム 283 mg
26 (金)	御飯 鮭のコーンマヨ焼き じゃが芋きんぴら 清汁(豆腐)	米、ミレービスケット、じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、砂糖、油、ごま油	まめびよ、さけ、木綿豆腐、豚肉こま、粉チーズ	にんじん、はくさい、こまつな、えのきたけ、クリームコーン缶、ピーマン、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、みりん、食塩	野菜ジュース ミレービスケット まめびよ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 278 mg
29 (月)	ハヤシライス キャベツサラダ すいか	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉こま、豚ひき肉、ツナ油漬、ピザ用チーズ、大豆の華(フレーク繊維)	たまねぎ、すいか、キャベツ、にんじん、しめじ、みずな、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ ソフト、ケチャップ、笑顔でランチドレッシング(減塩和風)、中濃ソース	豆乳 ミートグラタン 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.3 g カルシウム 217 mg
30 (火)	オムライス 水菜のドレッシング和え 春雨スープ	米、食パン、はるさめ、砂糖、マヨドレ、油	鶏むね肉(皮付き)、金糸たまご、スキムミルク、ピザ用チーズ、しらす干し、あおのり	にんじん、はくさい、たまねぎ、みずな、こまつな、緑豆もやし、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	ケチャップ、野菜いっぱいドレッシング和風、中濃ソース、コンソメ	ヨーグルト しらすびざ ミルク	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.3 g カルシウム 297 mg
31 (水)	御飯 肉じゃが キャベツの胡麻マヨネーズあえ みそ汁(高野豆腐)	じゃがいも、米、砂糖、小麦粉、油、マヨドレ、すりごま	スキムミルク、凍結液卵、豚肉(ばら)、豚肉こま、凍り豆腐、きな粉、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、しめじ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	野菜ジュース きなこカステラ ミルク	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 263 mg

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「えぐ味」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。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

★菜汁の良さ

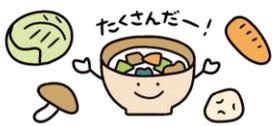
1・副菜になる

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すすめられます。

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必要ありません。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ことができます。

味を決める



切る



煮る



★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・ちよい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に、材料をひとつ足すだけで、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とう便利です。



★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

