

令和5年7月

献立表

Information

暑い夏がやってきました。給食をたくさん食べて、暑さに負けないで元気に過ごしてほしいですね。今月の給食には、なす、ピーマン、南瓜、オクラ、トマト、モロヘイヤなどの夏野菜が登場します。普段食べ慣れていないものも出てきますが、初めて味わう味覚も大切な食体験です。ゆっくりと食べ慣れてくれたらいいと思います。

食材案内 「モロヘイヤ」

アラビア語では「王様だけのもの」という意味を持ちます。古代エジプトの伝説によると難病をもつ王様がモロヘイヤをスープにして食べたところ、薬では治らなかった病が治ったとか、そんな伝説が生まれるほどモロヘイヤは栄養価が高く、そのうえ味に癖がなく食べやすいのが良いところです。モロヘイヤは夏が旬の葉物野菜です。茹でて刻むとぬめりが出てくるのが特徴で、栄養豊富なネバネバ野菜として人気があります。モロヘイヤを使った料理といえば「おひたし」を思い浮かべる人が多いと思いますが、エジプトではスープが有名で、他にも揚げ物や炒め物など何にでも使えます。

日		献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,15	土	きのこの炊き込みごはん 鶏肉、人参、しめじ、油揚げ いんげん、エリンギ	きのこの炊き込みごはん 鶏肉、人参、しめじ、油揚げ いんげん、エリンギ	おじや 鶏肉、人参、しめじ、油揚げ いんげん、エリンギ	1日:魚肉ソーセージ
		豆腐のみそ汁 わかめ、豆腐、麩	豆腐のみそ汁 わかめ、豆腐、麩	豆腐のみそ汁 わかめ、豆腐、麩	15日:胡麻のチュイール 砂糖、水あめ、バター 白いりごま、黒いりごま
3,24	月	チキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ グリーンピース	チキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ グリーンピース	おじや 鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ グリーンピース	3日:豆乳ホットケーキ ホットケーキミックス、豆乳、砂糖 バター、サラダ油、もも
		磯和え キャベツ、小松菜、のり	磯和え キャベツ、小松菜、のり	磯和え キャベツ、小松菜、のり	24日:パンナコッタ 牛乳、生クリーム、砂糖 ゼラチン
4,18	火	米(押し麦) じゃが芋の炒め煮 じゃが芋、人参、玉ねぎ、いんげん	米(押し麦) じゃが芋の炒め煮 じゃが芋、人参、玉ねぎ、いんげん	軟飯 じゃが芋の炒め煮 じゃが芋、人参、玉ねぎ いんげん	4日:ピザトースト 食パン、トマト缶、玉ねぎ、チーズ ケチャップ、バジル、パセリ 魚肉ソーセージ
		冬瓜汁 鶏ひき肉、豆腐、冬瓜、生しいたけ オクラ	冬瓜汁 鶏ひき肉、豆腐、冬瓜、生しいたけ オクラ	冬瓜汁 鶏ひき肉、豆腐、冬瓜、生しいたけ オクラ	18日:さつま芋パン さつまいも、バター、砂糖、パン
5,19	水	コッペパン 豆乳コーンスープ 玉ねぎ、人参、じゃが芋 クリームコーン、豆乳	コッペパン 豆乳コーンスープ 玉ねぎ、人参、じゃが芋 クリームコーン、豆乳	コッペパン 豆乳コーンスープ 玉ねぎ、人参、じゃが芋 クリームコーン、豆乳	5日:オレンジ
		鶏肉の甘辛煮 鶏肉	鶏肉の甘辛煮 鶏肉	鶏肉の甘辛煮 鶏肉	19日:サターアングギー サターアングギー粉(ア) 卵、牛乳
6,20	木	食パン かみなり汁 豆腐、豚肉、なす、人参、しめじ あさつき	食パン かみなり汁 豆腐、豚肉、なす、人参、しめじ あさつき	食パン かみなり汁 豆腐、豚肉、なす、人参 しめじ、あさつき	6日:ヨーグルト
		南瓜のそぼろ煮 南瓜、鶏挽肉	南瓜のそぼろ煮 南瓜、鶏挽肉	南瓜のそぼろ煮 南瓜、鶏挽肉	20日:ラスク パン、砂糖、バター

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,21	金	夏野菜カレー 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、なす 南瓜、ピーマン	夏野菜カレー 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、なす 南瓜、ピーマン	軟飯 夏野菜の煮込み 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、なす 南瓜、ピーマン	7日:たなぼたゼリー オレンジジュース、りんごジュース グレープジュース、寒天、アガー 砂糖、キウイ、もも
		海藻サラダ わかめ、キャベツ、きゅうり、 人参、コーン、オクラ	海藻サラダ わかめ、キャベツ、きゅうり、 人参、コーン、オクラ	海藻サラダ わかめ、キャベツ、きゅうり、 人参、コーン、オクラ	21日:あじさい寒天 グレープジュース、寒天、砂糖 マスケットジュース
8,29	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	8日:フルーツゼリー
					29日:魚肉ソーセージ
10,31	月	食パン ケチャップソテー 人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ ウインナー(卵不使用) カリカリ高野豆腐 高野豆腐 もやしのスープ もやし、豆腐、チンゲン菜、えのき	食パン ケチャップソテー 人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ ウインナー(卵不使用) カリカリ高野豆腐 高野豆腐 もやしのスープ もやし、豆腐、チンゲン菜、えのき	食パン ケチャップソテー 人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ	10日:スイカ
				もやしのスープ もやし、豆腐、チンゲン菜、えのき 高野豆腐	31日:スイカ
11,25	火	米(押し麦) どんしゃぶきゅうり 豚肉、わかめ、きゅうり、もやし	米(押し麦) どんしゃぶきゅうり 豚肉、わかめ、きゅうり、もやし	軟飯 どんしゃぶきゅうり 豚肉、わかめ、きゅうり、もやし	11日:ココアクッキー 薄力粉、粉糖、ココア、砂糖 (きく、ゆり組のみ)チョコレート、 生クリーム
		切干大根のみそ汁 切干大根、人参、豆腐、えのき	切干大根のみそ汁 切干大根、人参、豆腐、えのき	切干大根のみそ汁 切干大根、人参、豆腐、えのき	25日:おにまんじゅう さつまいも、薄力粉、上新粉 ベーキングパウダー、砂糖、塩
12,26	水	コッペパン ミートソーススパゲティ 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、しめじ トマト、スパゲティ	コッペパン ミートソーススパゲティ 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、しめじ トマト、スパゲティ	コッペパン ミートソーススパゲティ 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、しめじ トマト、スパゲティ	12日:バナナ
		炒り卵サラダ(ア) キャベツ、きゅうり、人参、卵	炒り卵サラダ キャベツ、きゅうり、人参	炒り卵サラダ キャベツ、きゅうり、人参	26日:バナナ
13,27	木	米(押し麦) ツナの卵とじ(ア) ツナ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 じゃが芋、卵 みそ汁 なす、豆腐、えのき 和え物 わかめ、きゅうり、みかん	米(押し麦) ツナの煮物 ツナ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 じゃが芋 みそ汁 なす、豆腐、えのき 和え物 わかめ、きゅうり、みかん	軟飯 ツナの煮物 ツナ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 じゃが芋 みそ汁 なす、豆腐、えのき 和え物 わかめ、きゅうり、みかん	13日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐
					27日:バナナホットケーキ バナナ、ホットケーキミックス 牛乳、バター、サラダ油
14,28	金	14日:ミルクロールパン 魚の磯辺揚げ 白身魚、青のり 昆布あえ キャベツ、小松菜、人参、塩昆布 夏野菜スープ なす、人参、玉ねぎ、しめじ トマト、ベーコン(卵不使用)	28日:コッペパン 魚の磯辺揚げ 白身魚、青のり 昆布あえ キャベツ、小松菜、人参、塩昆布 夏野菜スープ なす、人参、玉ねぎ、しめじ トマト、ベーコン(卵不使用)	ミルクロール、コッペパン 煮魚 白身魚 昆布あえ キャベツ、小松菜、人参、昆布 夏野菜スープ トマト、人参、玉ねぎ、しめじ なす	14日:フルーチェ
					28日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩