

令和7年



たんぽぽぐみ こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える
1	月	茶 チーズ	ぎゅうにゅう やきにくパスタ ごぼうのサラダ	茶 にんじん パウンドケーキ	牛乳・シーチキン缶 豚肉・チーズ・鶏卵 バター	スパゲティ麺・植物油 砂糖・ごま・マヨネーズ 薄力粉	玉葱・人参・小松菜 しめじ・にんにく・生姜 ごぼう・コーン
2	火	茶 パフ	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ もやしのごまあえ	茶 ミルクココアフリ ン 丸ボーロ	牛乳・鶏肉・ちくわ	精白米・片栗粉・ごま 揚げ油・砂糖・パフ 丸ボーロ	生姜・もやし・人参 きゅうり・寒天
3	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき ポテトサラダ	茶 バナナ 黒かりんとう	牛乳・白身魚・ハム	精白米・砂糖・植物油 じゃがいも・マヨネーズ 黒かりんとう	生姜・きゅうり・人参 玉葱・コーン・もも缶 バナナ
4	木	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう カレーライス フルーツヨーグルト	茶 きな粉 ドーナツ	牛乳・豚肉・ゆで大豆 プレーンヨーグルト 絹ごし豆腐・きな粉	精白米・マカロニ・砂糖 じゃがいも・植物油 ホットケーキミックス・揚げ油	人参・玉葱・グリーンピース パイン缶・もも缶・りん バナナ・オレンジ
5	金	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・ビビンバ とりのからあげ・オレンジゼリー おいものシャキシャキサラダ	茶 梨 バームクーヘン	牛乳・豚ひき肉・鶏肉 うす揚げ・ベーコン	精白米・砂糖・ごま油・ごま・片栗 揚げ油・じゃがいも・マヨネーズ オレンジジュース・クラッカー・バームクーヘン	にんにく・生姜・人参 もやし・小松菜・パセリ 寒天・梨
8	月	茶 ソーハー 缶	ぎゅうにゅう・ごはん いなほあげ やさしいごまいため	茶 スイートコーンの パンケーキ キ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳・ちくわ	精白米・片栗粉・揚げ ごま・砂糖・植物油	人参・ニラ・キャベツ もやし・ピーマン・コー
9	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ はるさめサラダ	茶 さや切ハッ かりんとう	牛乳・鶏卵・ウインナ 鶏ささみ・きな粉	精白米・じゃがいも・砂糖 植物油・はるさめ・揚げ油 マヨネーズ・薄力粉	玉葱・人参・パセリ きゅうり・バナナ
10	水	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのこうみやき きりぼしだいこんのふくめに	茶 ツナ サンド	牛乳・白身魚・うす揚 かつお・昆布だし シーチキン缶・チーズ	精白米・砂糖・ごま油 植物油・食パン マヨネーズ・薄力粉	青ねぎ・生姜・にんにく 小松菜・人参・キャベ 干しいたけ・切干大
11	木	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん ひきにくのおとしやき ナムルふうにびたし	茶 みるくもち あられ	牛乳・豚ひき肉・麦み うす揚げ・きな粉	精白米・ごま・砂糖 片栗粉・植物油・ごま あられ	人参・えのきたけ・生 ピーマン・ごぼう・小松 もやし・パイン缶
12	金	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう にくうどん・ゆでたまご じゃこサラダ	茶 ゆかりチーズ おにぎり	牛乳・牛肉・鶏卵 かつお・昆布だし しらす干し・チーズ	うどん麺・植物油・砂 ごま油・クラッカー 精白米	玉葱・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり
16	火	茶 パフ	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ もやしのごまあえ	茶 ミルクココアフリ ン 丸ボーロ	牛乳・鶏肉・ちくわ	精白米・片栗粉・ごま 揚げ油・砂糖・パフ 丸ボーロ	生姜・もやし・人参 きゅうり・寒天
17	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき ポテトサラダ	茶 バナナ 黒かりんとう	牛乳・白身魚・ハム	精白米・砂糖・植物油 じゃがいも・マヨネーズ 黒かりんとう	生姜・きゅうり・人参 玉葱・コーン・もも缶 バナナ
18	木	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう カレーライス フルーツヨーグルト	茶 きな粉 ドーナツ	牛乳・豚肉・ゆで大豆 プレーンヨーグルト 絹ごし豆腐・きな粉	精白米・マカロニ・砂糖 じゃがいも・植物油 ホットケーキミックス・揚げ油	人参・玉葱・グリーンピース パイン缶・もも缶・りん バナナ・オレンジ
19	金	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん みそつくね わかめのごまずあえ	茶 梨 バームクーヘン	牛乳・豚ひき肉 米みそ・調整豆乳	精白米・植物油・砂糖 パン粉・ごま・ごま油 バームクーヘン	玉葱・えのきたけ・人 きゅうり・生姜・わかめ 梨・バナナ
22	月	茶 ソーハー 缶	ぎゅうにゅう・ごはん いなほあげ やさしいごまいため	茶 スイートコーンの パンケーキ キ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳・ちくわ	精白米・片栗粉・揚げ ごま・砂糖・植物油 ごま油・ウエハース・ホットケーキミックス	人参・ニラ・キャベツ もやし・ピーマン・コー
24	水	茶 チーズ	やさしい&フルーツジュース・パン・バナナ(おゆうぎがいりハーサル)				人参・干しいたけ
25	木	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん ひきにくのおとしやき ナムルふうにびたし	茶 みるくもち あられ	牛乳・豚ひき肉・麦み うす揚げ・きな粉	精白米・ごま・砂糖 片栗粉・植物油・ごま あられ	人参・えのきたけ・生 ピーマン・ごぼう・小松 もやし・パイン缶
26	金	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう にくうどん・ゆでたまご じゃこサラダ	茶 ゆかりチーズ おにぎり	牛乳・牛肉・鶏卵 かつお・昆布だし しらす干し・チーズ	うどん麺・植物油・砂 ごま油・クラッカー 精白米	玉葱・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり
29	月	茶 チーズ	ぎゅうにゅう やきにくパスタ ごぼうのサラダ	茶 にんじん パウンドケーキ	牛乳・シーチキン缶 豚肉・チーズ・鶏卵 バター	スパゲティ麺・植物油 砂糖・ごま・マヨネーズ 薄力粉	玉葱・人参・小松菜 しめじ・にんにく・生姜 ごぼう・コーン
30	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ はるさめサラダ	茶 さや切ハッ かりんとう	牛乳・鶏卵・ウインナ 鶏ささみ・きな粉	精白米・じゃがいも・砂糖 植物油・はるさめ・揚げ油 マヨネーズ・薄力粉	玉葱・人参・パセリ きゅうり・バナナ

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※26日にスティックゼリー(卵・小麦不使用)を出します。

※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



給食だより

今月の平均栄養量			
エネルギー kcal	455	たんぱく質 g	16.6

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。気温差で体調を崩さないよう、規則正しい生活を送りたいですね。



3つの食品のグループ

食品には生命を保ったり、成長や活動のもとになったりする栄養素が含まれています。この栄養素は働きによって3つのグループに分けられます。「あか」のグループは体をつくるもとになり、「きいろ」のグループはエネルギーのもとになり、「みどり」グループは体の調子を整えるもとになります。3つのグループの食品を組み合わせると、栄養のバランスがとりやすくなります。

園では、給食の時間になると、毎日お当番さんがメニューの確認をしに給食室へ来てくれます。先生が献立表を見ながら「あかのグループは〇〇〇と〇〇〇です。」「きいろのグループは…」「みどりのグループは…」とその日に使われている食品を実物の写真を用いて紹介しています。

※海藻は、おもに体の調子を整えるもとになる「みどり」のグループに分類することもあります。



稲穂揚げ (約4人分)



秋に実る稲をイメージした『稲穂(いなほ)揚(あ)げ』。豆腐を使っているのでヘルシーで、外側はカリッと中身はトロリとしていて食感も楽しめます。

(材料と下準備)

- 鶏ひき肉 30g
- たまご 1個…割りほぐす。
- 木綿豆腐 210g…水を切り、つぶす。
- にんじん 80g…みじん切り
- ニラ 30g…1cmの長さに切る
- 片栗粉 50g
- 脱脂粉乳(スキムミルク) 30g
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1/2
- 揚げ油 適量

(作り方)

- ①ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②①をスプーンでおとしながら170度の油でこんがりきつね色になるまで揚げる。



※たんぱく質やカルシウム強化のため、脱脂粉乳(スキムミルク)を粉の代わりに使用します。なければ片栗粉をその分増やしてください。

※ホームページ等ではカラーでご覧になれ

