

令和7年



こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	昼食	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	月	ごぜんちゅうほいく(しえんしき)			
2	火	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	牛乳・鶏肉・ちくわ	精白米・片栗粉・ごま 揚げ油・砂糖	生姜・もやし・人参 きゅうり
3	水	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき ポテトサラダ	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	生姜・きゅうり・人参 玉葱・コーン
4	木	ぎゅうにゅう カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・ゆで大豆 プレーンヨーグルト	精白米・マカロニ・砂糖 じゃがいも・植物油	人参・玉葱・グリーンピース パイン缶・もも缶・りんご バナナ
5	金	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	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 揚げ油・じゃがいも・マヨネー オレンジジュース	にんにく・生姜・人参 もやし・小松菜・パセリ 寒天
8	月	ぎゅうにゅう・ごはん いなほあげ やさいのごまいため	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳・ちくわ	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖・植物油 ごま油	人参・ニラ・キャベツ もやし・ピーマン
9	火	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	牛乳・鶏卵・ウインナー 鶏ささみ	精白米・じゃがいも 植物油・はるさめ マヨネーズ	玉葱・人参・パセリ きゅうり
10	水	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	牛乳・白身魚・うす揚げ かつお・昆布だし	精白米・砂糖・ごま油 植物油	青ねぎ・生姜・にんにく 切干大根・人参 干しいたけ・小松菜
11	木	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	牛乳・豚ひき肉・麦みそ うす揚げ	精白米・ごま・砂糖 片栗粉・植物油・ごま油	人参・えのきたけ・生姜 ピーマン・ごぼう・小松菜 もやし
12	金	ぎゅうにゅう にくうどん・ゆでたまご じゃこサラダ	牛乳・牛肉・鶏卵 かつお・昆布だし しらす干し	うどん・麺・植物油・砂糖 ごま油	玉葱・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり
16	火	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	牛乳・鶏肉・ちくわ	精白米・片栗粉・ごま 揚げ油・砂糖	生姜・もやし・人参 きゅうり
17	水	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき ポテトサラダ	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	生姜・きゅうり・人参 玉葱・コーン
18	木	ぎゅうにゅう カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・ゆで大豆 プレーンヨーグルト	精白米・マカロニ・砂糖 じゃがいも・植物油	人参・玉葱・グリーンピース パイン缶・もも缶・りんご バナナ
19	金	ぎゅうにゅう・ごはん みそつくね わかめのごまずあえ	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	玉葱・えのきたけ・人参 きゅうり・生姜・わかめ
22	月	ぎゅうにゅう・ごはん いなほあげ やさいのごまいため	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳・ちくわ	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖・植物油 ごま油	人参・ニラ・キャベツ もやし・ピーマン
24	水	やさい&フルーツジュース・パン・バナナ(おゆうぎかいりハーサル)			
25	木	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	牛乳・豚ひき肉・麦みそ うす揚げ	精白米・ごま・砂糖 片栗粉・植物油・ごま油	人参・えのきたけ・生姜 ピーマン・ごぼう・小松菜 もやし
26	金	ぎゅうにゅう にくうどん・ゆでたまご じゃこサラダ	牛乳・牛肉・鶏卵 かつお・昆布だし しらす干し	うどん・麺・植物油・砂糖 ごま油	玉葱・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり
29	月	ぎゅうにゅう やきにくパスタ ごぼうのサラダ	牛乳・シーチキン缶 豚肉	スパゲティ麺・植物油 砂糖・ごま・マヨネーズ	玉葱・人参・小松菜 しめじ・にんにく・生姜 ごぼう・コーン
30	火	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	牛乳・鶏卵・ウインナー 鶏ささみ	精白米・じゃがいも 植物油・はるさめ マヨネーズ	玉葱・人参・パセリ きゅうり

※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	378	たんぱく質 g	16.3

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。

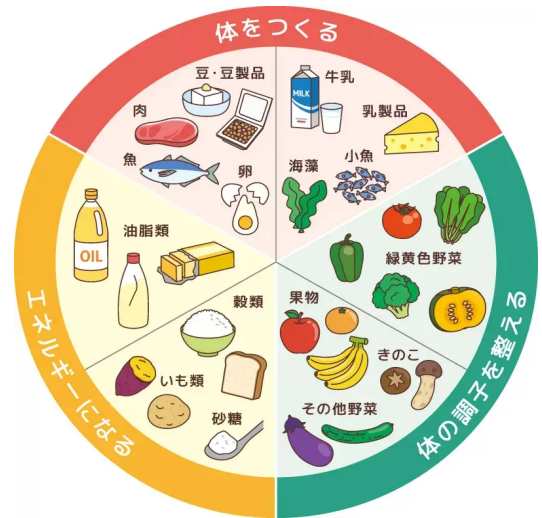


3つの食品のグループ

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ます。

