



令和6年度

7かつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(月)	てづくりナゲット フレンチサラダ コンソメスープ	鶏ミンチ肉 豆腐 魚肉ソーセージ 豆腐	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン まいたけ ねぎ もやし	おかし バナナ 牛乳	おかし バナナ 牛乳
2(火)	ホイコーロー きりぼしだいこんサラダ わかめスープ	豚肉 みそ ツナ わかめ 豆腐	油 砂糖 春雨	玉ねぎ キャベツ ピーマン 切干大根 きゅうり 人参 ねぎ ぶなびー もやし	☆てづくりぱん ぎゅうにゅう	強力粉 バター 塩 イースト 砂糖 牛乳
3(水)	さばのにつけ ほうれんそうのごまあえ すましじる	さば かにかま 豆腐 油揚げ	油 砂糖 ごま そうめん	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ しめじ	せんべい プリン ぎゅうにゅう	せんべい プリン 牛乳
4(木)	ヘルシーミートローフ きゅうりのすのもの とうにゅうみそスープ	豆腐 豚ひき肉 卵 かにかま 豆乳 わかめ ウィナー	油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン キャベツ ねぎ えのき もやし	おかし オレンジ 牛乳	おかし オレンジ 牛乳
5(金)	たなばたひやしうどん とりにくのしおやき もやしのいそあえ	鶏肉 のり	うどん 油 砂糖	人参 オクラ パプリカ 玉ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	☆たなばたゼリー せんべい ぎゅうにゅう	寒天 シロップ スイカ サイダー せんべい 牛乳
8(月)	おおばいりハンバーグ きゅうりのおかかあえ ズッキーニ入りスープ	豚ひき肉 豆腐 鯉節	パン粉 油 砂糖	大葉 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 ズッキーニ もやし えのき ねぎ	☆マフィン ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 卵 バター 牛乳
9(火)	てづくりパン ミネストローネ ブロッコリーのごまサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ わかめ	じゃが芋 油 砂糖 バター 強力粉 ごま	大根 人参 玉ねぎ トマト缶 ぶなびー グリンピース ブロッコリー コーン オレンジ	おかし シャーベット ぎゅうにゅう	せんべい シャーベット 牛乳
10(水)	さけのカレームニエル はるさめサラダ すましじる	鮭 バター ハム 豆腐 ベーコン	小麦粉 油 砂糖 カレー粉 春雨 マヨネーズ	きゅうり コーン 人参 まいたけ もやし 玉ねぎ ねぎ	☆フルーチェ せんべい	フルーチェ 牛乳 せんべい
11(木)	もちごめしゅうまい もやしのナムル はるさめスープ	豚ひき肉 卵 かにかま 豆腐 わかめ	餅米 砂糖 ごま 油 春雨	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 しめじ キャベツ ねぎ	おかし ぎゅうにゅう	おかし 牛乳
12(金)	てりやきチキン ほうれんそうのしらすあえ みそじる	鶏肉 じゃこ みそ 油揚げ 豆腐 わかめ	油 砂糖	ほうれん草 人参 もやし ねぎ ぶなびー 玉ねぎ キャベツ	せんべい スティックゼリー ぎゅうにゅう	せんべい スティックゼリー 牛乳
16(火)	ぎせいとうふ キャベツのレモンあえ そうめんじる	鶏ひき肉 卵 ハム 豆腐 わかめ	油 砂糖 そうめん	人参 しいたけ キャベツ きゅうり レモン汁 玉ねぎ もやし ねぎ まいたけ	☆パインケーキ ぎゅうにゅう	小麦粉 BP 卵 バター 砂糖 パイン缶 牛乳
17(水)	しろみさかなのごまさくさくやき ひじきのにも みそじる	白身魚 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 みそ わかめ	ごま パン粉 油 砂糖	人参 いんげん 切干大根 玉ねぎ えのき もやし ねぎ	せんべい スイカ ぎゅうにゅう	せんべい スイカ 牛乳
18(木)	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ	牛肉 ツナ チーズ	油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ グリーンピース 人参 しめじ きゅうり コーン キャベツ	☆カルピスゼリー おかし ぎゅうにゅう	カルピス 寒天 おかし 牛乳
19(金)	ビビンバ ブロッコリーのあおじそサラダ	合いびき肉 かにかま ウィナー 豆腐 ワカメ	油 砂糖 ごま 春雨 マヨネーズ	人参 ほうれん草 もやし ブロッコリー コーン ねぎ キャベツ ぶなびー 大葉	せんべい オレンジ 牛乳	せんべい オレンジ 牛乳
22(月)	ガレット なつやさいサラダ コンソメスープ	卵 ハム 豆腐	じゃがいも 砂糖 油 小麦粉	人参 玉ねぎ トマト きゅうり ブロッコリー なすび 大根 まいたけ ねぎ	おかし チューペット ぎゅうにゅう	おかし チューペット 牛乳
23(火)	さばのたつたあげ うめサラダ すましじる なっとう	さば ベーコン 豆腐 油揚げ 納豆	油 砂糖	もやし きゅうり 人参 切干大根 玉ねぎ えのき ねぎ キャベツ	☆マカロニきなこ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳
24(水)	ひじきいりつくね はるさめのすのもの みそじる	鶏ひき肉 豆腐 わかめ かにかま みそ	砂糖 油 春雨	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ ねぎ ズッキーニ ぶなびー	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
25(木)	とりにくのレモンやき おおばいりコールスローサラダ わかめスープ	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ	砂糖 マヨネーズ	レモン汁 キャベツ きゅうり 人参 コーン もやし しめじ ねぎ 玉ねぎ 大根	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
26(金)	おべんとうのひ				☆フルーツゼリー せんべい ぎゅうにゅう	ジュース 寒天 砂糖 せんべい 牛乳
29(月)	なつやさいカレー げんきなサラダ チーズ	豚肉 わかめ 鯉節 ハム チーズ	油 じゃが芋 マヨネーズ	人参 なすび ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	せんべい スティックゼリー 牛乳
30(火)	さけのしおやき きりぼしだいこんのもの すましじる	鮭 豆腐 油揚げ	砂糖 油	人参 いんげん 切干大根 キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし えのき	☆フルーツヨーグルト せんべい	ヨーグルト みかん缶 バナナ パイナップル缶 せんべい
31(水)	やさしいりマーボーとうふ はるさめのちゅうかサラダ オレンジ	合びき肉 みそ かにかま	油 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ なら なすび きゅうり コーン オレンジ	おかし プリン ぎゅうにゅう	おかし プリン 牛乳



・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

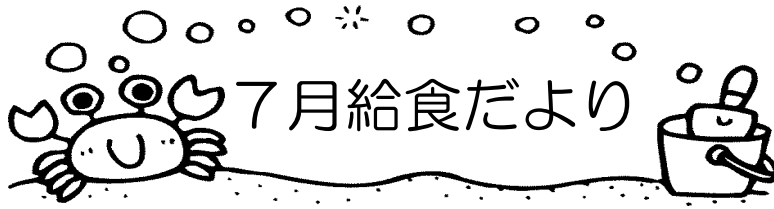
・☆のマークはてづくりおやつです

7月5日(金)は麺の日、9日(火)はパンの日、19日(金)はご飯の日です。

※幼児クラスの主食提供を希望されていない方は5日、9日、19日のみ白ご飯はいりません。

コップを持って来てください。





令和6年度
綾東こども園

おおば

中国では古くから薬用として利用され重宝されてきた野菜で
解毒作用や酸化作用にとっても優れています。

豊富な栄養…

- 1、 **β-カロテン** 皮膚の粘膜を正常に保ったり、眼の健康を維持したりする効果がある。抗酸化作用があるため、老化防止やアンチエイジング効果もある。
- 2、 **ビタミンC** しみやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよくする。
- 3、 **カルシウム** 神経の刺激伝達などに関与し、神経を安定させる作用がある。



おすすめの食べ方

水溶性ビタミンを摂取したいなら、生で食べるのがおすすめです。βカロテンやビタミンEを効率よく摂取したいなら、油と組み合わせると吸収効率が上がるため、焼く、炒める、揚げる等の調理法は栄養をより効率的に摂取できます。

大葉入りハンバーグ

材料（大人2人分）

- ・豚ミンチ 200g
- ・木綿豆腐 75g
- ・玉ねぎ 60g
- ・大葉 5g
- ・食塩 1g

（お好みで大根おろしやポン酢、ソース）

作り方

- 1、大葉はみじん切りにし、木綿豆腐は水切りをしておく。
玉ねぎはみじん切りにして、フライパンで炒めて冷ましておく。
- 2、お肉を粘り気が出るまでこねる。そこへ食塩、冷ました玉ねぎを加える。
- 3、全体をよく混ぜたら、手でほぐした豆腐も入れよくこねる。
- 4、刻んだ大葉も入れてよく混ぜる。
- 5、食べやすい大きさに丸めていく。
- 6、200度に予熱したオーブンで20分～25分焼く。
- 7、お好みでソースや大根おろし、ポン酢をかけて完成。

