

		あかの食品	みどりの食品	さいろの食品	エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食べて 欲しい食品	
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの				
1	火	食パン 魚のフレーク焼き 枝豆サラダ 野菜の豆乳スープ ヨーグルト	魚 ハム 豆乳 ヨーグルト	枝豆 きゅうり キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ コーン	食パン コーンフレーク 油 砂糖 じゃがいも	446	2.2	海藻類
2	水	ゆかりごはん たまご焼き のり酢あえ 豚汁	卵焼き ツナ 豚肉 豆腐	もやし 青菜 キャベツ 人参 のり 長ねぎ ごぼう しらたき	精白米 じゃがいも	407	2.3	きのこ類
3	木	チンジャオロース丼 かみかみあえ 果物 お茶	豚肉	しょうが ピーマン たけのこ 人参 玉ねぎ 切干大根 青菜 キャベツ 果物	精白米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	401	1.3	魚介類
4	金	ごはん 魚の香味煮 五色和え まめまめみそ汁	魚 ハム 豆腐 油揚げ 打ち豆	しょうが キャベツ もやし 青菜 人参 玉ねぎ しめじ	精白米 砂糖 ごま油 じゃがいも	453	1.9	淡色野菜
7	月	【七夕献立】 手巻き梅ごはん チキンサラダ 天の川スープ 果物	ちりめんじゃこ 鶏肉 エビボール	のり キャベツ きゅうり 人参 枝豆 オクラ 玉ねぎ しいたけ 果物	精白米 油 砂糖 そうめん	349	1.5	豆類
8	火	切り干し大根入りビビンバ（卵入り） きのこのスープ 果物	豚肉 卵 豆腐	切干大根 もやし 青菜 人参 玉ねぎ えのき しめじ しいたけ 果物	精白米 砂糖 油 ごま	433	1.5	芋類
9	水	【減塩うまみランチ】 ごはん 鶏肉のレモンあえ じゃこおひたし あおさのみそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐	レモン汁 キャベツ 青菜 きゅうり 人参 あおさ えのき 長ねぎ	精白米 片栗粉 油 砂糖	378	1.4	卵類
10	木	冷やし中華 ジャーマンポテト 果物	ハム ベーコン	きゅうり もやし トマト わかめ コーン 人参 玉ねぎ ピーマン 果物	中華めん 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	384	2.5	緑黄色野菜
11	金	ごはん 魚の塩焼き おかかあえ かぼちゃのみそ汁	魚 かつお節 油揚げ	もやし キャベツ 青菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	精白米	369	1.4	肉類
14	月	ごはん なすと豚肉のみそ炒め ゆかりあえ 水菜のスープ 果物	豚肉 生揚げ ベーコン	なす チンゲン菜 人参 きゅうり キャベツ 水菜 もやし 玉ねぎ 果物	精白米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	381	1.6	魚介類
15	火	食パン 鶏肉のアップルジンジャーソース ひじきのマリネ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 ハム ウインナー 大豆 ヨーグルト	しょうが にんにく ひじき キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ トマト缶	食パン 油 砂糖 じゃがいも	381	2.3	果実類
16	水	ごはん きりざい ごま酢あえ どさんこスープ	納豆 ちくわ 豚肉	野沢菜 たくあん 人参 のり キャベツ 青菜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ わかめ コーン	精白米 ごま 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	357	1.7	豆類
17	木	きつねうどん おからのサラダ 果物	かまぼこ 油揚げ おから ツナ	玉ねぎ 人参 青菜 きゅうり 果物	うどん 砂糖	386	2.5	淡色野菜
18	金	【土用の丑の日：まごわやさしい献立】 ごはん 魚のかば焼き なめたけあえ みそ汁	魚 かまぼこ 豆腐	しょうが 青菜 もやし 人参 えのき わかめ 長ねぎ	精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	390	1.8	乳・乳製品
22	火	シーフードカレー 海藻サラダ 果物 お茶	えび いか あさり 大豆 ツナ	人参 玉ねぎ トマト缶 にんにく しょうが さやいんげん 海藻ミックス キャベツ きゅうり 果物	精白米 じゃがいも 油 ごま ごま油 砂糖	481	2.2	きのこ類
23	水	ごはん 魚の照り焼き 即席漬け みそ汁 トマト	魚 油揚げ	キャベツ きゅうり 人参 わかめ 玉ねぎ しめじ トマト	精白米 じゃがいも	371	1.6	肉類
24	木	夏野菜のナポリタン コンソメスープ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ ピーマン なす マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 青菜 人参 コーン 果物	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも	427	1.8	海藻類
25	金	【沖縄献立】 ジュシー 豆腐のチャンプルー（卵入り） もずくのスープ 果物	豚肉 豆腐 ハム 卵 かつお節	人参 切り昆布 しいたけ さやいんげん スツキーニ もやし もずく オクラ 長ねぎ えのき 果物	精白米 ごま 砂糖 油 片栗粉	415	1.9	芋類
28	月	ごはん ごぼう入りかみかみつくね もやしと青菜のナムル みそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	ごぼう しょうが 青菜 もやし 人参 えのき わかめ 玉ねぎ キャベツ	精白米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	379	1.5	魚介類
29	火	ロールパン ゆうごうのカレー煮 さっぱりあえ ヨーグルト	生揚げ 豚肉 ヨーグルト	ゆうごう 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり みかん缶	ロールパン じゃがいも 砂糖	418	2.2	緑黄色野菜
30	水	ごはん 魚のケチャップあえ カリコリきゅうり すまし汁	魚 大豆 豆腐	しょうが ピーマン 黄ピーマン きゅうり 青菜 人参 長ねぎ しめじ	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	380	1.5	海藻類
31	木	しょうゆラーメン ポテトのさっぱりサラダ 果物	豚肉 なんと	人参 たけのこ もやし 長ねぎ わかめ 青菜 しょうが きゅうり トマト コーン 果物	中華めん じゃがいも 砂糖 油	356	2.5	豆類

* エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です
(1～2歳児の場合はこの概ね8割となります)。
* この献立のほかに、3歳以上児には3時のおやつ、1～2歳児には
10時と3時のおやつがあります。
* 保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。
* 旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。

★「き・あか・みどり」を知ろう

★ながおか減塩うま味ランチについて

★給食のレシピ紹介「沖縄風の混ぜご飯 ジュシー」

裏面もご覧ください！



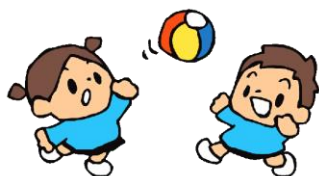


き・あか・みどりを知ろう！

食べ物にはそれぞれ大切な働きがあります。その働きにより、き・あか・みどりの3つのグループに分けられます。

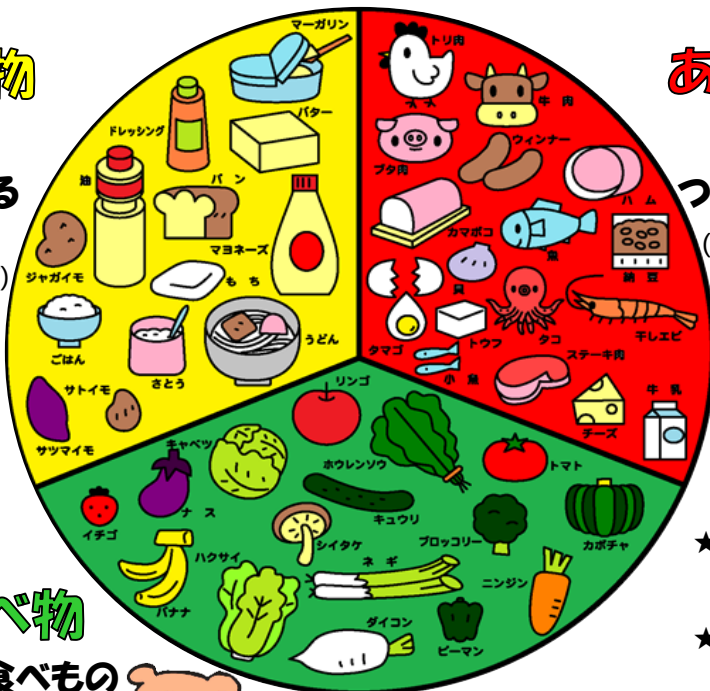
きいろの食べ物

エネルギーになって、
体を動かすもとになる
食べもの
(ご飯、麺類、いも類、油など)



みどりの食べ物

体の調子を整える食べもの
(野菜、果物、海藻など)



あかの食べ物

血や肉になって、体を
つくるもとになる食べもの
(肉、魚、卵、大豆、乳製品など)



- ★ どの働きの食べものが足りなくても、元気で丈夫な体を作ることができません。
- ★ どの色の食べものも好き嫌いしないで、まんべんなく食べるようにしましょう。



ながおか減塩うま味ランチについて



R1年度から市内の小中学校で「減塩献立」が統一献立として毎月提供されていた献立を幼児用にアレンジし、取り入れてきました。

離乳食以降の食経験によって、子どもの味に対する嗜好が形成されていきます。幼児期に食べる食事はとっても大切。素材の味を生かした薄味の食事を愛情こめて作り、大人も一緒に楽しく食べて、家族みんなで味覚を育てていきましょう！

今年度も薄味でもおいしく食べれる献立を提供します。お楽しみに！



給食のレシピ紹介 <沖縄風の混ぜご飯 ジューシー>

【材料:ごはん3合分】

- ・精白米:3合
- ・豚肉:90g
- ・人参:60g
- ・刻み昆布:7g
- ・干しいたけ:2~3個(4g)
- ・油:適量
- ・酒:大さじ1(15g)
- ・砂糖:小さじ1強(4g)
- ・しょうゆ:大さじ1・1/3(24g)
- ・みりん:小さじ1強(7g)
- ・ごま:7g



- (1) 米は洗って、規定量の水で炊く。
- (2) 豚肉は1cm角切り、人参は千切りにする。刻み昆布、干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- (3) フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- (4) にんじん、刻み昆布、干しいたけを加えて炒める。
- (5) ★の調味料を加え、味をととのえる。
- (6) 炊き上がったご飯に具とごまを混ぜて、できあがり

※炊飯器に具材、調味料を入れ、
お米と一緒に炊き込んでも作れます！

