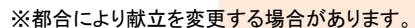




園長 横山雅之
栄養士 西山充子



夏の疲れがとれるよう
たくさん食べよう

[illegible]

お彼岸は年に2回あります。

春分の日と秋分の日

それぞれ前後三日間を含めた計七日間のことです。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。

春のお彼岸にも食べますが、秋は萩の花に由来したおはぎ、春は牡丹の花に由来したぼたもちとよばれています。また秋はつぶあん、春はこしあんを使うという違いもあります。

おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

麻婆豆腐

◆作り方◆

- ①豆腐はさいの目、干し椎茸は水で戻し
みじん切り、人参はいちょう切り、
ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに油をしいて、生姜を軽く炒めて
から、豚ひき肉をいれ炒めます。
- ③②に水、干し椎茸、人参、をいれ火が通っ
たら豆腐を入れ、ひと煮立ちさせAを加えて
味を整えます。
- ④③におぎを加え、かたくり粉でトロミを
つけます。

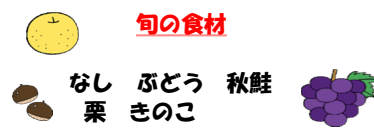
人気メニューです♪





2025年
ひなぎくこども園

園長 横山雅之
栄養士 西山充子



★今月の目標★

夏の疲れがとれるよう
たくさん食べよう

※都合により献立を変更する場合があります。

※月・木曜日は 朝のおやつ(牛乳orチーズ)があります

金曜日はご飯がいません。

日	曜	お昼ごはん フルーツがつきます	アレルゲン			3時のおやつ	アレルゲン			日	曜	お昼ごはん フルーツがつきます	アレルゲン			3時のおやつ	アレルゲン		
			乳	卵	その他		乳	卵	その他				乳	卵	その他		乳	卵	その他
1	月	ビーフシチュー 野菜サラダ	○			デニツシュパン	○	○		17	水	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	○	○		アイスクリーム	●	●	
2	火	魚のいそべあげ ひじきの煮物 けんちん汁				アイスクリーム	●	●		18	木	肉どんぶり すのもの		○		おにぎり			
3	水	ハンバーグ かぼちゃサラダ 野菜スープ	○	●		フルーチェ	●			19	金	ロールパン エビフライ ゆで野菜 コーンスープ	◎	●		お誕生ケーキ	●	◎	
4	木	なすグラタン ブロッコリー たまごスープ	◎	●		マカロニのあべ川				20	土	パン給食	○	○		クッキー	○	○	
5	金	ナポリタンスパゲティ コールスロー わかめスープ	●	●		ショートブレッド	○			22	月	中華どんぶり のり塩ポテト				カントリーケーキ	○	○	
6	土	パン給食	○	○		クッキー	○	○		24	水	ひき肉のまり焼き ごまあえ すまし汁				サブレ	○		
8	月	麻婆豆腐 チーズポテト	○			ジャムサンド	○			25	木	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ おみそ汁		●		ミニクロワッサン	○	○	
9	火	魚のてりやき ポテトサラダ すまし汁		●		プリン	●			26	金	ミートソーススパゲティ ナムル クリームスープ	●			ミニおはぎ			
10	水	チキンナゲット 春雨サラダ カラフルスープ		●		フルーツ				27	土	パン給食	○	○		おせんべい			
11	木	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		冷やし中華				29	月	カレーライス 和風サラダ	○			チーズパン	○	○	
12	金	焼きうどん しゅうまい おみそ汁				フライドポテト				30	火	魚の塩焼き スイートポテサラ すまし汁	○	●		クッキー			
13	土	パン給食	○	○		おせんべい				アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ) ○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど ◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど ●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:牛卵、マヨネーズなど / 乳:牛クリーム、牛乳など									
16	火	ハッシュドビーフ かぼちゃソテー	○			フルーツゼリー													

旬の食材

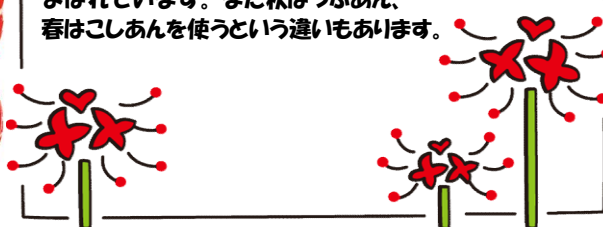
さといも

煮物や汁ものに主に使われ、独特のめめりや
ねっとり感があります。このめめりは、
ガラクタンとムチンによるもので
コレステロールを下げたり、胃腸を保護
してくれる働きがあります。

里芋の皮をむいたら、塩もみをして2〜3分
下茹でをし、さっと洗ってから調理すると
おいしくいただけます。

お彼岸

お彼岸は年に2回あります。
春分の日と秋分の日
それぞれ前後三日間を含めた計七日間のことです。
山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、
食べるようになったといわれています。
春のお彼岸にも食べますが、秋は萩の花に由来した
おはぎ、春は牡丹の花に由来したぼたもちと
よばれています。また秋はつばあん、
春はこしあんを使うという違いもあります。



麻婆豆腐

◆材料(子ども1人分)◆

絹豆腐 …55g
豚ひき肉 …15g
人参 …10g
干し椎茸 …0.75g
おろし生姜 …少々
砂糖 …2.4g
しょう油 …3.6g
赤みそ …3.2g
かたくり粉 …適量
ねぎ …2g
ごま油 …適量
水 …300cc

◆作り方◆

- ①豆腐はさいの目、干し椎茸は水で戻し
みじん切り、人参はいちょう切り、
ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに油をしいて、生姜を軽く
炒めてから、豚ひき肉をいれ炒めます。
- ③②に水、干し椎茸、人参、をいれ火が通っ
たら豆腐を入れ、ひと煮立ちさせAを加えて
味を整えます。
- ④③にねぎを加え、かたくり粉でトロミを

人気メニューです♪

