

かたるばキッチンからこんにちは
2022年7月

日 曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (金)	ごはん あじフライ 千切り野菜 鶏汁 果物	とうもろこし 豆乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	あじ 鶏肉 豆乳	キャベツ きゅうり 人参 青のり ごぼう 長ねぎ 椎茸 とうもろこし	卵
2 16 30 (土)	ごはん にら豚 きゅうりとツナの和え物 おくらのすまし汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	米 ごま油 砂糖 小麦粉 油 黒砂糖 甘納豆	豚肉 ツナ 豆腐 豆乳 牛乳	にんにく しょうが にら キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 きゅうり おくら なす 長ねぎ	きのこ類
4 (月)	ごはん かじきの野菜あんかけ マカロニサラダ 豆腐の味噌汁 果物	コーンチーストースト 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ パン	かじき ハム 豆腐 味噌 豆乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ キャベツ 大根 えのき 長ねぎ コーン パセリ粉	海藻類
5 19 (火)	ごはん 鶏の丸焼き!? フロッコリーのごま酢和え みょうがの味噌汁 果物	ひみつのおやつ (マフィンとクッキー) ひみつのみもの (豆乳ココア)	米 砂糖 油 ごま ごま油 さつまいも 小麦粉 砂糖 豆乳マーガリン コーンスターチ パン	鶏肉 しらす さつま揚げ 豆腐 味噌 豆乳	にんにく フロッコリー 人参 しめじ みょうが 白菜 長ねぎ ココア かぼちゃ	緑黄色野菜
6 20 (水)	ごはん かれのトマトソース キャベツのクリーミーサラダ ピシソワーズ 果物	ひよこ豆のピラフ 豆乳	油 砂糖 はちみつ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 豆乳マーガリン 米	かれい ハム 豆乳 味噌 ひよこ豆 ベーコン	トマト 玉ねぎ しめじ にんにく きゃべつ にんじん マッシュルーム パセリ粉	海藻類
7 (木)	ごはん 流れ星つくね 短冊サラダ そうめん汁 果物	索餅 豆乳	米 砂糖 油 片栗粉 そうめん 小麦粉 米粉	豚肉 おから 味噌 鶏肉 焼き麩 豆乳	人参 えのき 絹さや 大根 コーン パプリカ いんげん おくら 長ねぎ	魚介類
21 (木)	ごはん えのきの味噌つくね ほうれん草のお浸し 湯葉のすまし汁 果物	スティックパイ 牛乳	米 片栗粉 油 パイ生地 バター 砂糖	豚肉 味噌 おから 油揚げ かつお節 湯葉 かにかまぼこ 小豆 牛乳	えのき ほうれん草 もやし 人参 おくら 長ねぎ わかめ	いも類
8 22 (金)	夏野菜カレー 切干大根のサラダ 炒めねぎのスープ 果物	納豆焼き 豆乳	米 じゃがいも はちみつ 米粉 砂糖 ごま 小麦粉 油 ごま油	鶏肉 ツナ 豆腐 納豆 豚肉 さくらえび 豆乳	玉ねぎ なす トマト おくら パプリカ かぼちゃ スズキニ 人参 にんにく しょうが 切干大根 きゅうり 梅肉 長ねぎ キャベツ にら 青のり	きのこ類
9 23 (土)	ごはん 豚肉ときのこのオレンジ煮 おからサラダ じゃがいもの味噌汁 果物	シナモンロール 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 小麦粉 バター	豚肉 おから ツナ 油揚げ 味噌 豆乳 牛乳	しめじ えりんぎ またいたけ 玉ねぎ オレンジ果汁 きゅうり 長ねぎ わかめ	緑黄色野菜
11 25 (月)	ごはん ♪とり天 (大分) ごまだれもやし キャベツとベーコンの味噌汁 果物	豆乳きな粉プリン 豆乳	米 砂糖 小麦粉 油 ごま ごま油 砂糖 黒砂糖 メーブルシロップ	鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉	もやし 人参 にんにく キャベツ 玉ねぎ えのき	魚介類
12 26 (火)	ごはん 麻婆春雨 小松菜ナムル わかめとコーンのスープ 果物	じゃがいもブリッツ 牛乳	米 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 バター	豚肉 味噌 ちくわ 豆腐 チーズ 牛乳	長ねぎ 人参 にら しいたけ きくらげ にんにく しょうが 小松菜 もやし わかめ コーン 玉ねぎ	豆・豆製品
13 27 (水)	ごはん 高野豆腐団子の煮物 なすじゃこ炒め ネバトロ汁 果物	スイートプール (卵) 豆乳	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 パン 小麦粉 豆乳マーガリン	高野豆腐 鶏肉 しらす かまぼこ 味噌 卵 豆乳	人参 長ねぎ 椎茸 きくらげ 万能ねぎ なす オクラ なめこ モロヘイヤ もずく	いも類
14 28 (木)	冷やし中華 ゴーヤチャンプルー 茹で枝豆 果物	鮭寿司 麦茶	中華麺 砂糖 ごま油 油 米 ごま	ハム 厚揚げ 豚肉 かつお節 ちくわ かにかまぼこ 鮭	もやし きゅうり トマト コーン ゴーヤ しめじ 枝豆 大葉	乳・乳製品



暑さが本格化し、だんだんと夏らしくなってきました。新しくなった土の広場で、子どもたちが元気に遊ぶ様子をキッチンから見るのができ、私たちも暑さに負けずおいしい給食を提供できるよう励んでいます！
畑やプランターでは、春に植えた野菜たちがどんどん成長し、収穫の時期を迎えます。自分たちで育てた野菜は愛情を込めた分、おいしく感じられるはず。野菜が好きな子もそうでない子も、夏の味覚をたくさん味わえますように。

今月の絵本は2冊！

「11ぴきのねことあほうどり」(こぐま社)

この絵本からのメニューは昨年も登場し、コロクをリクエストしてくれました。今回は、幼児の男の子が、「とりやきがたべたい！」とリクエストしてくれました。11ぴきのねこたちは、とりのまるやきが食べたかったので、大きなあほうどりが出てきてびっくり！
とりのまるやきは子どもたちが食べやすいよう、手羽元で作ります。骨付きのお肉を上手に食べられるかな。



「バムとケロのもりのこや」(文楽堂)

バムとケロがふるいこやを見つけてひみつのこやにし、ひみつの『ほしをみるかい』をするお話です。バムとケロたちはほしがてるのをのんびり待ちます。その時においしそうなおやつがたくさん出てきます。「これが食べたい！」と幼児の女の子がリクエストしてくれました。ひみつのおやつを楽しみに待っていますね！

今月のご当地メニュー

7月は大分県のとり天です！大分県ではから揚げと同じくらい一般的なメニューのようです。
鶏肉が高価な食材だった時代、家庭では衣がたっぷり付いたとり天が食べられていたそうです。たっぷり付いた衣がかさ増しになり家族みんなで食べる事ができます！
(農林水産省ホームページ)

最近では、絵本の「これたべたい！」と言っているお友だちを見て、リクエストしてくれる子が増えてきました。子ども達の食べたいもの、気になったものなど、一緒に考えて、楽しい給食の時間を過ごしてほしいなと思っています。

畑



さくらの子どもたちが農園での収穫体験で、大きい野菜をたくさん収穫して帰ってきました。給食室に「みてー！」「大きいのとれた！」と元気に持って来てくれました。帰り道はきつと重たかったはずなのに、元気な声とともに良い笑顔を見せてくれました。
また、畑やプランターで育てている子どもたちの愛情が詰まった野菜は実を付け始めました。給食室に野菜がたくさん届くことを楽しみにしています！！

さくべい 索餅って？

日本では七夕に素麺を食べる風習がありますが、その素麺の起源は「索餅」と言われています。奈良時代に中国から伝えられたそうで、「索」は太い縄を意味し、「餅」は小麦粉と米粉を混ぜ合わせた物を意味しています。
また、中国では病よけとしてお供えし、食べるようになったという言い伝えもあります。
織姫と彦星のロマンチックなお話も中国から伝えられました。

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
☆今月使用する食材に、ゴーヤ・モロヘイヤ・もずく・あじ・甲殻類・卵等があります。
☆今月の果物は、すいか・メロン・バナナ・りんご等を予定しています。
☆くるみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
☆□マークは『絵本メニュー』です。
☆♪マークは『ご当地メニュー』です。
☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	525kcal	20.5g	15.9g
3-5歳児	467kcal	18.7g	15.0g

