

		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	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	金	ごはん 魚の香味煮 シャキシャキサラダ 豆腐となすのみそ汁 果物	魚 豆腐 油揚げ	しょうが にんじん きゅうり なす 玉ねぎ 青菜 果物	精白米 砂糖 じゃがいも 油 ごま	412	1.6	卵類
4	月	<長岡減塩うまみランチ> 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 果物	鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐	レモン キャベツ 青菜 きゅうり にんじん あおさ えのき 長ねぎ 果物	精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま	429	1.4	魚介類
5	火	ロールパン 魚のフレック焼き ひじきのマリネ 野菜の豆乳スープ	魚 ハム 豆乳	ひじき キャベツ きゅうり 枝豆 にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ	ロールパン 油 砂糖 コーンフレック じゃがいも	427	2.2	乳・乳製品
6	水	手巻き梅干しごはん チキンサラダ 天の川スープ 果物	ちりめんじゃこ 鶏肉 えびボール	梅干し のり キャベツ きゅうり にんじん オクラ しいたけ 果物	精白米 油 砂糖 そうめん	360	1.8	芋類
7	木	冷やし中華 ポテトのオープン焼き ヨーグルト	ハム ベーコン ヨーグルト	きゅうり もやし トマト わかめ コーン 枝豆 玉ねぎ コーンクリーム パセリ	中華めん 砂糖 ごま油 じゃがいも	442	2.7	きのこ類
8	金	ごはん チーズ入りきりざい たまご焼き 豚汁 ミニトマト	納豆 チーズ 卵 豚肉 さつま揚げ	小松菜 たくあん にんじん もやし 長ねぎ ごぼう しらたき トマト	精白米 ごま じゃがいも	419	1.8	海藻類
11	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 ベーコン	なす チンゲンサイ にんじん きゅうり キャベツ ゆかり 水菜 もやし 玉ねぎ 果物	精白米 砂糖 片栗粉 油	362	1.7	豆・豆製品
12	火	食パン ゆうごうのカレー煮 パインサラダ ヨーグルト	生揚げ 豚肉 ヨーグルト	ゆうごう たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり パイン缶 干しぶどう	食パン じゃがいも 油	408	2.0	海藻類
13	水	ごはん 魚の甘酢がらめ 即席漬 麩のみそ汁	魚 大豆	しょうが ビーマン 黄パプリカ キャベツ きゅうり にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 麩	400	1.6	果実類
14	木	五目うどん おからのサラダ 果物	鶏肉 かまぼこ 油揚げ おから ツナ	にんじん 青菜 長ねぎ しめじ 玉ねぎ きゅうり 果物	うどん 砂糖	403	2.1	芋類
15	金	<沖縄献立> ジュシー 豆腐チャンプルー（卵入り） もずくのスープ 果物	豚肉 木綿豆腐 ハム 卵 かつお節	にんじん 切り昆布 乾しいたけ さやいんげん ズッキーニ もやし もずく オクラ 長ねぎ えのきたけ 果物	精白米 ごま 砂糖 油 片栗粉	435	1.9	淡色野菜
19	火	<かみかみ献立> シーフードカレー 海草がらみ 果物 お茶	えび いか あさり 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが さやいんげん 海藻サラダミック ス キャベツ きゅうり 果物	精白米 じゃがいも 油 ごま 砂糖	486	2.2	きのこ類
20	水	ごはん 魚のみそ煮 枝豆サラダ かきたま汁 果物	魚 ハム 豆腐 卵	しょうが 枝豆 きゅうり キャベツ にんじん コーン 青菜 たまねぎ 果物	精白米 砂糖 油	448	1.7	芋類
21	木	夏野菜のナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ ビーマン なす マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 青菜 にんじん コーン	スパゲティ 油 砂糖	398	2.0	果実類
22	金	<まごわやさしい献立：土用の丑の日> ごはん 魚のかば焼き なめたけ和え みそ汁 果物	魚 かまぼこ 豆腐	しょうが ほうれん草 もやし にんじん えのき 長ねぎ わかめ 果物	精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	445	1.7	淡色野菜
25	月	マーボー生揚げ丼 かみかみあえ ミニトマト お茶	生揚げ 豚肉	しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが にら 切干大根 小松菜 キャベツ トマト	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 油	442	1.4	魚介類
26	火	食パン 長岡野菜のミネソタ焼き カリカリきゅうり 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト	なす ゆうごう 枝豆 しめじ トマト コーンクリーム パセリ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん	食パン 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	378	2.7	肉類
27	水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 五色あえ かぼちゃのみそ汁 果物	鶏肉 ハム 油揚げ	にんにく キャベツ もやし ほうれん草 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 青菜 果物	精白米 砂糖 油	422	1.7	芋類
28	木	長崎ちゃんぽん ポテトのさっぱりサラダ 果物	豚肉 いか えび なた豆 豆乳	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ きくらげ にんにく しょうが きゅうり トマト コーン 果物	中華麺 油 じゃがいも 砂糖	411	2.0	海藻類
29	金	ごはん ごぼう入りカミカミつくね もやしと青菜のナムル わかめのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	ごぼう しょうが 青菜 もやし にんじん えのき わかめ たまねぎ キャベツ	精白米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	408	1.5	卵類

\*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 ジューシー」



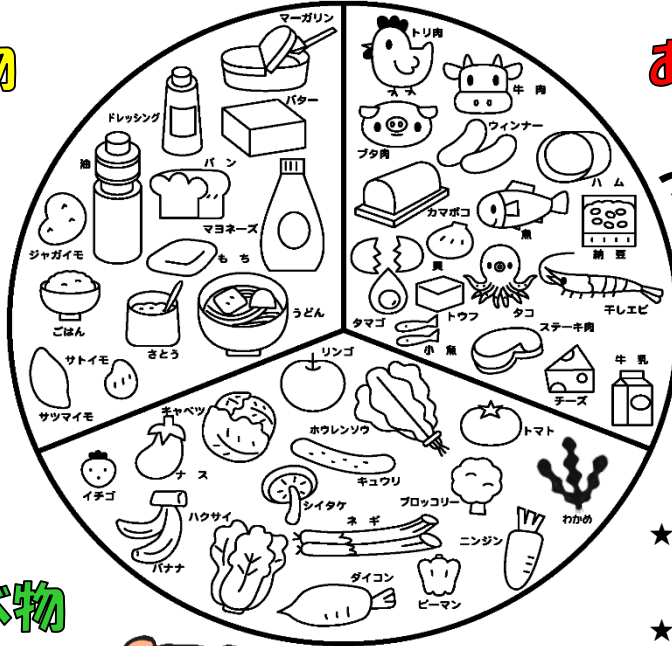
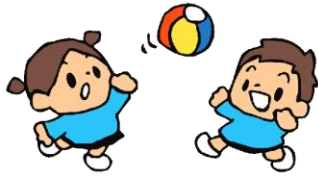


# き・あか・みどりを 知ろう！

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)



## 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)



## 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)



- ★ 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干について



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！

