

		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	水	ゆかりごはん たまご焼き のり酢あえ 豚汁	卵 ツナ 豚肉 豆腐	のり もやし 青菜 キャベツ にんじん しらたき ねぎ ごぼう	米 じゃがいも	407	1.8	きのこ類
2	木	ごはん 魚の塩焼き 五目さんぴら かぼちゃのみそ汁	魚 油揚げ	キャベツ もやし きゅうり にんじん たくあん かぼちゃ 玉ねぎ 青菜 えのきたけ	米 ごま	405	1.7	海藻類
3	金	【沖縄県立】 ジュシー 豆腐のチャンプルー（卵入り） ちまきのスープ 果物	豚肉 豆腐 ハム 卵 かつお節	にんじん 昆布 しいたけ さやいんげん ズッキーニ もやし もずく オクラ ねぎ えのきたけ 果物	米 ごま 砂糖 油	415	1.5	芋類
6	月	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	にんじん 玉ねぎ トマト さやいんげん 海藻ミックス キャベツ きゅうり 果物	米 じゃがいも ごま 砂糖	461	1.8	きのこ類
7	火	【七夕献立】 手巻き梅ちりごはん 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 にんじん 枝豆 オクラ 玉ねぎ しいたけ 果物	米 そうめん 油 砂糖	349	1.2	乳・乳製品
8	水	【かみかみ献立】 切り干し大根入りピピンバ（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 にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ しいたけ 果物	米 砂糖 油 ごま	433	1.2	芋類
9	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 ビーマン なす マッシュルーム トマト キャベツ 青菜 人参 とうもろこし 果物	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも	427	1.4	魚介類
10	金	ごはん 魚の香味煮 五色あえ 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	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	453	1.5	海藻類
13	月	チンジャオロースー丼 トマト すまし汁	豚肉 豆腐	しょうが ビーマン たけのこ 人参 玉ねぎ 青菜 しめじ ねぎ トマト	米 砂糖 油 ごま油	391	1.5	芋類
14	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 とうもろこし	食パン ノエッグマヨネーズ コーンフレーク 油 砂糖 じゃがいも	446	1.7	海藻類
15	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 えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 油	378	1.1	魚介類
16	木	きつねうどん かぼちゃのチーズ焼き 果物	かまぼこ 油揚げ 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 青菜 かぼちゃ 果物	うどん 砂糖 油 ごま	391	2.1	きのこ類
17	金	ごはん 夏きりざい ごま酢あえ 塩肉じゃが	納豆 豚肉	野沢菜 たくあん 人参 オクラ きゅうり のり キャベツ 青菜 みかん缶 玉ねぎ つきこん グリンピース	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	411	1.3	海藻類
21	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	りんご しょうが ひじき キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ トマト	食パン 砂糖 油 じゃがいも	381	1.8	魚介類
22	水	ごはん 魚のカレー焼き たくあんあえ 夏のけんちん汁	魚 油揚げ 豆腐	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 たくあん なす ごぼう ゆうごう つきこん ねぎ	米 ごま油 ごま	369	1.8	海藻類
23	木	冷やし中華 シュウマイ 果物	ハム 鶏肉 豚肉	きゅうり もやし わかめ トマト とうもろこし 玉ねぎ 果物	中華めん シュウマイの皮 砂糖 ごま油	383	2.5	豆類
24	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	青菜 もやし 人参 えのきたけ わかめ ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	390	1.5	肉類
27	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 チンゲンサイ 人参 きゅうり キャベツ 水菜 もやし 玉ねぎ 果物	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	395	1.4	魚介類
28	火	ロールパン ゆうごうのカレー煮 フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉 生揚げ ちくわ ツナ ヨーグルト	ゆうごう 玉ねぎ 人参 しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	ロールパン 油 砂糖 じゃがいも	444	2.1	豆類
29	水	ごはん 豆腐ハンバーグ おかかあえ 切干大根みそ汁	豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ	ひじき 玉ねぎ しょうが もやし キャベツ 人参 えのきたけ つきこん 切干大根 さやいんげん	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	385	1.3	魚介類
30	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 ねぎ わかめ 青菜 しょうが きゅうり トマト とうもろこし 果物	中華めん じゃがいも 砂糖 油	356	2.0	乳・乳製品
31	金	ごはん 魚のケチャップあえ カリコリきゅうり 中華風コーンスープ	魚 大豆 豆腐	しょうが ビーマン 黄ピーマン きゅうり とうもろこし 人参 玉ねぎ しめじ 青菜	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	423	1.6	海藻類

* 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」

最後のページ
もご覧ください。



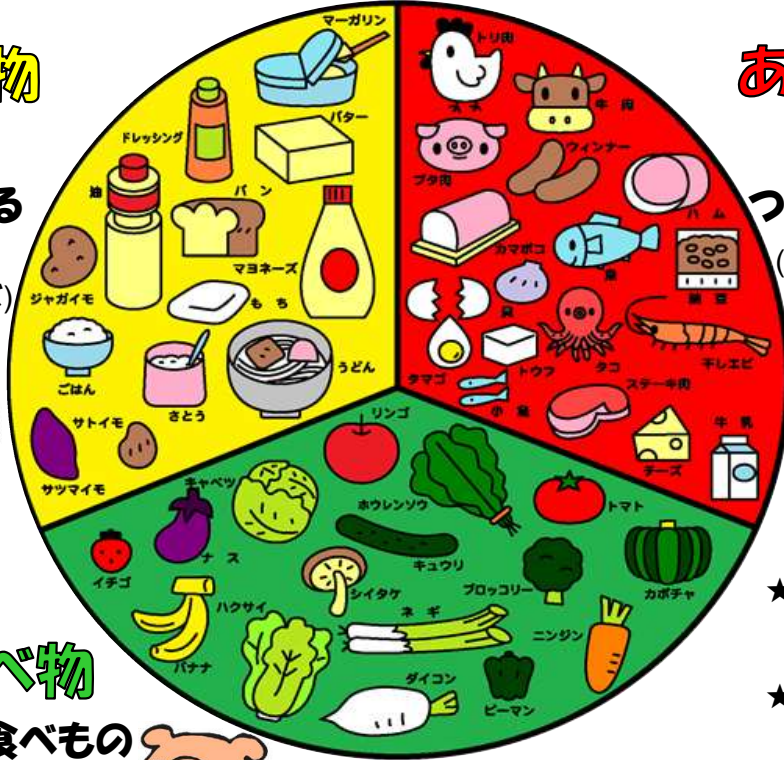
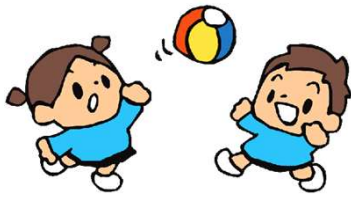


き・あか・みどりを 知ろう!

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)



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)

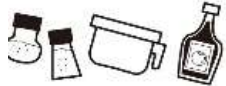


みどりの食べ物

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チについて



R元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ら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作れます!

