		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	月	切干大根入りビビンバ(卵入り) きのこのスープ 果物	豚肉 卵 木綿豆腐	切干大根 もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ 果物	精白米 砂糖 油 ごま	431	1.6	芋類
2	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 果物	魚 ハム 豆乳	枝豆 きゅうり キャベツ にんじん プ ロッコリー たまねぎ しめじ コーン 果 物	食パン 油 砂糖 じゃがい も	419	2.1	海藻類
3	水	【減塩うま味ランチ】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 木 綿豆腐	レモン キャベツ もやし 青菜 にんじん あおさ えのきたけ 長ねぎ	精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま	381	1.4	果実類
4	木	夏野菜のナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	豚中肉 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 じゃがいも	382	1.9	魚介類
5	金	<七夕献立> 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 エビボール	梅干し のり キャベツ きゅうり にんじ ん オクラ たまねぎ しいたけ 果物	精白米 油 砂糖 そうめ ん	344	1.5	乳・乳 製品
8	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	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 たまねぎ	精白米 砂糖 油 じゃがい も	343	1.7	豆類
9	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	ゆうがお たまねぎ にんじん さやいんげ ん キャベツ きゅうり みかん	ロールパン じゃがいも 砂糖	397	2.1	魚介類
10	水	ごはん 魚の照り焼き のり酢和え みそ汁 トマト	魚 ツナ 油揚げ	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん のり わかめ たまねぎ しめじ トマト	精白米 油 じゃがいも	368	1.7	卵類
11	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 にんじん たまねぎ ビーマン 果物	中華めん 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	385	2.5	きのこ 類
12	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	423	1.9	淡色野 菜
16	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	にんじん たまねぎ 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 ごま油 砂糖	478	2.2	肉類
17	水	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 果物	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 油 揚げ	ごぼう しょうが 青菜 もやし にんじん えのきたけ わかめ たまねぎ キャベツ 果物	精白米 片栗粉 砂糖 ご ま ごま油 じゃがいも	420	1.5	魚介類
18	木	【かみかみ献立】 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 なると 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	中華めん 油 じゃがいも 砂糖	400	2.3	乳・乳 製品
19	金	ごはん 魚の香味煮 五色あえ かぼちゃのみそ汁 トマト	魚 ハム 油揚げ	しょうが キャベツ もやし ほうれん草 にんじん かぼちゃ たまねぎ 青菜 しめ じ トマト	精白米 砂糖 油	423	1.9	果実類
22	月	ごはん チーズ入りきりざい たまごやき どさんこ汁 果物	納豆 チーズ たまごやき 豚肉	こまつな だいこん にんじん もやし た まねぎ 長ねぎ わかめ コーン 果物	精白米 ごま じゃがいも 油 ごま油	434	1.9	緑黄色 野菜
23	火	食パン 長岡野菜のマヨネーズ焼き 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 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	375	2.6	豆類
24	水	【土用の丑の日:まごわやさしい献立】 ごはん 魚のかば焼き なめたけ和え みそ汁	魚 かまぼこ 木綿豆腐	しょうが ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ わかめ 長ねぎ	精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	389	1.7	淡色野 菜
25	木	五目うどん おからのサラダ 果物	鶏肉 なると おから ツ ナ	にんじん 青菜 長ねぎ ぶなしめじ たまねぎ きゅうり 果物	うどん 砂糖	370	2.5	芋類
26	金	<パリオリンピック献立> えびピラフ ひじきのマリネ 夏野菜のラタトゥイユ 果物	えび ハム 鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース ひじき キャベツ きゅうり なす トマト ビーマ ン にんにく 果物	精白米 油 砂糖 じゃがい も	360	2.0	卵類
29	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース シャキシャキサラダ 豆腐となすのみそ汁 果物	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	にんにく にんじん きゅうり なす たま ねぎ 青菜 果物	精白米 砂糖 じゃがいも 油 ごま	388	1.3	きのこ 類
30	火	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 ビーマン たけのこ にんじん たまねぎ 切干大根 こまつな キャベツ 果物	精白米 砂糖 ごま油 片 栗粉 油	406	1.3	肉類
31	水	ごはん 魚のケチャップ和え 即席漬け ふのみそ汁	魚 大豆 ふ	しょうが ビーマン 黄ビーマン キャベツ きゅうり にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ 青菜	精白米 片栗粉 じゃがい も 油 砂糖	380	1.6	海藻類

*エネルギー表示は3歳以上児の屋食分の数字です
(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」

裏面もご覧ください



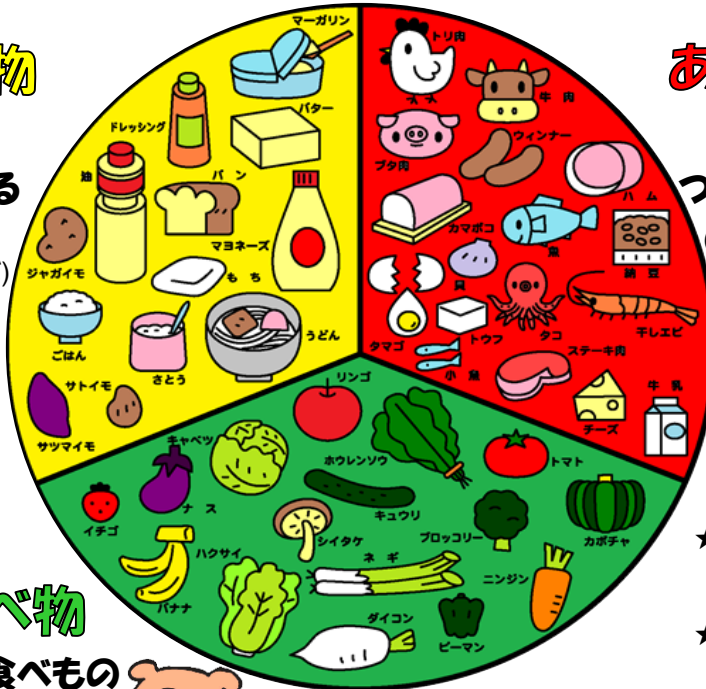
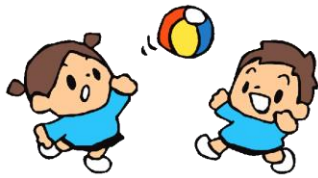


き・あか・みどりを 知ろう！

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)



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



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！

