

小鳩幼稚園献立 ”Healthy, Yummy & Happy!” 令和3年度5月

日	主食	おかず	材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
6木	ライス&海苔ふりかけ (白米90%玄米10%)	高野豆腐と干しシイタケの味噌スープ 小松菜とコーンのソテー スウィート&サワーポーク	高野豆腐、干しいたけ、煮干し粉、味噌 小松菜、にんじん、コーン(冷凍) はちみつ、豚もも肉、玉ねぎ、おろししょうが トマトピューレ、ピーマン、海苔ふりかけ	379Kcal	16.4g	9.2g	1.7g
7金		チンゲン菜とコーンのスープ ポテトサラダ&スナックフィッシュ ポーン!スパゲティナポリタン	チンゲン菜、コーン(冷凍)、煮干し粉 じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、煮干し はちみつ、すりごま、米粉麺、豚肉(ロース) むきエビ、玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム(水煮缶)、ケチャップ(手作り) ウスターソース(無添加)	363Kcal	16.7g	3.6g	2g
10月	ライス&ベジふりかけ (白米90%玄米10%)	豆腐と干しいたけの味噌スープ 花野菜のソテー、カレー風味 根菜のハンバーグ	豆腐、干しいたけ、味噌、煮干し粉 カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん れんこん、はちみつ、カレー粉、豚ひき肉、ごぼう 米粉、ベジふりかけ	416Kcal	17.4g	11.6g	1.5g
11火	ライス&海老ふりかけ (白米90%玄米10%)	玉ねぎとわかめのスープ 切り干し大根の煮物 さわらと青のりのグリル	玉ねぎ、カットわかめ、煮干し粉 切り干し大根、にんじん、油揚げ さわら、青のり、米粉、はちみつ 干しいたけ、海老ふりかけ	376Kcal	19.2g	9.8g	1.4g
12水	ライス (白米90%玄米10%)	小松菜とえのきの味噌スープ キャベツとしらすのマリネ Tonkatsu!ブロッコリー添え	小松菜、えのき、煮干し粉、味噌 キャベツ、にんじん、しらす、豚ロース肉 米粉、おからパウダー、ブロッコリー とんかつソース(無添加)	389Kcal	20g	7g	1.5g
13木	ライス&海苔ふりかけ (白米90%玄米10%)	白菜とコーンのスープ ほうれん草とえのきのソテー シンブルサーモン、ポテト添え	白菜、コーン(冷凍)、ほうれん草、じゃがいも にんじん、えのき、煮干し粉、はちみつ、鮭 海苔ふりかけ	364Kcal	19.1g	6.4g	1g
14金	ライス (白米90%玄米10%)	高野豆腐とほうれん草の味噌スープ 和風サラダ チキンカレー	高野豆腐、ほうれん草、味噌、煮干し粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、はちみつ ミニトマト、鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ 米粉、カレー粉、ケチャップ(手作り) ウスターソース(無添加)	388.8Kcal	16.1g	7.4g	1.4g
17月	ライス&海老ふりかけ (白米90%玄米10%)	じゃがいもとにんじんの味噌スープ ブロッコリーと桜海老の煮浸し 中華風ローストチキン	じゃがいも、にんじん、煮干し粉、味噌 ブロッコリー、桜海老、かつおぶし 鶏もも肉、玉ねぎ、おろししょうが、おろしにんにく 白ごま、海老ふりかけ	373Kcal	18.4g	8.3g	1.2g
18火	ライス (白米90%玄米10%)	豆腐と油揚げのスープ ツナとトマトのサラダ ポーク&ベジポウル	豆腐、油揚げ、煮干し粉、ツナ(水煮)、きゅうり トマト、キャベツ、にんじん、ちりめんじゃこ 豚肉(薄切り)、玉ねぎ、はちみつ	369Kcal	19.8g	9.3g	1.3g
19水	ライス&海苔ふりかけ (白米90%玄米10%)	白菜とにんじんの味噌スープ 豆腐とベジのマリネ タラの照り焼き	白菜、味噌、煮干し粉、にんじん、木綿豆腐 ほうれん草、干しいたけ、たら、はちみつ チンゲン菜、海苔ふりかけ	340Kcal	19.2g	4.9g	1.6g
20木	ライス (白米90%玄米10%)	もやしとわかめのスープ 白菜の和風煮 ポークとベジの味噌ソテー	もやし、カットわかめ、煮干し粉、白菜 かつおぶし(糸)、豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、にんじん ピーマン、干しいたけ、土生姜、にんにく はちみつ、味噌	370Kcal	20.4g	8.5g	1.4g
21金	ライス (白米90%玄米10%)	葉大根の味噌スープ ひじきとにんじんの和風ソテー いわしのセサミフライ	大根、大根の葉、味噌、煮干し粉、米粉 ひじき(乾燥)、にんじん、油揚げ、さやえんどう はちみつ、いわし(開き)、おろししょうが、白ごま	409Kcal	16.5g	13.7g	1.2g
24月	ライス&海老ふりかけ (白米90%玄米10%)	さつまいもと白葱の味噌スープ きゅうりとわかめのヴィネガー仕立て 揚げ豆腐とベジあんかけ	さつまいも、白葱、味噌、煮干し粉、きゅうり カットわかめ、豆腐、米粉、玉ねぎ、にんじん 白ごま、はちみつ、海老ふりかけ	367Kcal	11g	8.2g	1.3g
25火	ライス&海苔ふりかけ (白米90%玄米10%)	長芋と青葱のスープ 小松菜と豆腐の和え物 チンジャオロース	長芋、青葱、煮干し粉、絹ごし豆腐、小松菜 きゅうり、にんじん、白ごま、豚もも肉 ピーマン、たけのこ(水煮)、米粉、おろししょうが 海苔ふりかけ	389Kcal	19.5g	8.9g	1.2g
26水	ライス&ひじきふりかけ (白米90%玄米10%)	キャベツとコーンの味噌スープ まめじゃこ たらと大根の和風煮	キャベツ、コーン(冷凍)、味噌、煮干し粉 大豆(水煮)、しらす干し、米粉、はちみつ 白ごま、たら、大根 しめじ、ほうれん草、ひじきふりかけ	388Kcal	21.3g	6.5g	2g
27木	ライス (白米90%玄米10%)	切り干し大根と青葱のスープ 大豆とひじきの和風サラダ ブルコギDon!	切り干し大根、キャベツ、青葱、煮干し粉 大豆(水煮)、ひじき(乾燥)、牛肉 にんじん、しめじ、白葱、はちみつ りんご、玉ねぎ、にんにく	375Kcal	18.9g	7.7g	1.2g
28金	ライス (白米90%玄米10%)	玉ねぎとしめじの味噌スープ 厚揚げと水菜の煮込み サバのグリル	玉ねぎ、しめじ、味噌、煮干し粉、厚揚げ 水菜、サバ	417Kcal	20.5g	14.5g	1g
31月	ライス&海苔ふりかけ (白米90%玄米10%)	もやしとわかめの味噌スープ カラフルベジのソテー、味噌仕立て チキンのゴマ風味	もやし、カットわかめ、味噌、煮干し粉、なす ピーマン、にんじん、パプリカ(黄)、はちみつ 鶏もも肉、米粉、おろししょうが、すりごま、白ごま ミニトマト、海苔ふりかけ	411Kcal	16g	13g	1.5g
			◎麦茶は毎日つくます				

【今月の栄養Tip: ブロッコリー】

●ブロッコリーの栄養・効能

ブロッコリーは通年楽しめる野菜で、旬は冬から初夏までと、地域によって生産量と時期が変わります。ブロッコリーはキャベツの仲間である緑黄色野菜で、特に豊富に含まれている栄養素はビタミンCです。またビタミンCの含有量はレモンよりも多いと言われています。他にもブロッコリーは植物性のたんぱく質を豊富に含んでいます。タンパク質は肉類や豆類にだけ含まれるかと思われている方も多いですが、実は野菜にも多く含まれており、消化が早く体への負担も軽いことから、野菜からもたんぱく質を摂取することをお勧めしています。他にもβカロテン、葉酸、ビタミンE、カリウム・クロム・鉄分・カルシウム・亜鉛等のミネラルや食物繊維も多く含まれており、体内の酸化による老化や、動脈硬化などの生活習慣病、老化と関連する疾患を改善、予防することができます。他にもスルフォラファンというファイトケミカルの1種で、解毒作用や抗酸化作用がある栄養素も豊富です。

「汝の食事を菜とし、汝の菜は食事とせよ」という、西洋医学の父「ヒポクラテス」が残した言葉は、まさにブロッコリーで実現することができます。日頃から体を元気にし、また不調を改善する、そして不調を起こさないという考え方を大切にしながら食材をいただくようにしましょう!

