

給食試食会を行いました。
参加いただいた方よりたくさんの質問が上がり、
管理栄養士と「食」について語り合う素敵な時間となりました。
下記に参加いただいた方より感想をいただきましたので掲載させていただきます。

園長 松村明子



◆様々な工夫がされている話を聞いて、とても面白かったです。
自分の子どもはアレルギーはないのですが、アレルギーをもっていらっしゃる方は日々考えながらご飯を作っている
と思ったので見習わないとなと思いました。参加出来て良かったです。

◆ストレスのない環境で育った鶏や、大和町のお米農家さん、幼稚園ファームの野菜、グリーンコープの調味料、等
良い食材をこだわって仕入れ子どもたちの給食に提供していただいていることを知る機会となり参加して良かったです。
チキンカツの衣もグルテンフリーやアレルギーの対応の事を考え高野豆腐を粉砕させて使用してあり
時間がたってもサクサクでとーても美味しかったです。
子どもたちが好きなほくぶ幼稚園の味を自宅で作れるようたくさんアドバイスいただいたので
今度作ってみようと思いました。

◆美味しかったです。衣が 高野豆腐だということが衝撃でした。
家でも作ってみたいと思いました。

◆子どもたちが 美味しく食べている給食を実際に試食することが出来て良かったです。
毎日こんなに美味しい給食を食べさせていただき感謝です。
給食の先生からの話も健康を願って心を込めて作って下さっていることが分かり
改めてほくぶ幼稚園を選んで良かったと思いました。



◆今日はとても楽しみにしていました。レシピもとても工夫されていて素晴らしいと思いました。
玄米については勝手な質問に丁寧に答えていただき有難かったです。
玄米に救われているので子ども達が少しでもそのようなパワーのあるものを食べてくれることに感謝しかありません。
炒ることでとても美味しいと思います。消化力にもよるとは思います。
よく噛んで食べるととても美味しいと思います。
私が興味があったのは調理方法や道具でした。
忙しい中での大量調理ですので色々制限はあるかと思いますがまた教えていただけると嬉しいです。



五目大豆 のレシピ

大豆（乾）	50g	①大豆、干し椎茸は前日から浸水します。
人参	50g	②大豆を火にかけ、灰汁を取りながら 沸騰後30分程度煮ます。
糸こんにゃく	50g	③昆布を15分程度浸水します。
干し椎茸	5g	④干し椎茸は軸をとり、食べやすい大きさにカットします。
昆布	5g	⑤昆布、人参は1cm角のさいの目にカットします。
濃口醤油	大さじ1	⑥こんにゃくは、食べやすい長さにカットします。
みりん	小さじ2	⑦カットした昆布、人参、こんにゃく、干し椎茸・昆布の戻し汁を 鍋に入れて、火にかけます。
砂糖	小さじ2	⑧人参が柔らかくなったら、茹でた大豆と調味料を加えて ししばらく煮詰めます。
		⑨汁気がある程度なくなったら、火を止めます。

できあがり♪

2024年度 7月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
		赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1月	◆きび御飯◎ちくわの磯辺揚げ ★切干大根の煮物●味噌汁	ちくわ、あげ、豆腐、わかめ、いりこ(だし)、青のり	白米、もちきび、砂糖、てんぷら粉	切干大根、人参、こんにゃく、干し椎茸、玉葱	★醤油、みりん●味噌	りんごゼリーお菓子	にんじん
2火	◆麦御飯◎チリコンカン風★もやしの胡麻和え●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	白米、麦、砂糖、ごま	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、もやし、胡瓜	◎ケチャップ、醤油、ウスターソース★薄口	たまご蒸しパン	マカロニきな粉
3水	◆炒り玄米御飯◎鶏の照り焼き ★もたろうサラダ●味噌汁	鶏肉、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、玄米、春雨、砂糖、もちきび	胡瓜、人参、玉葱、葱	◎醤油、みりん★薄口、酢●味噌	のりおにぎり	果物
4木	◆中華丼◎胡瓜の酢の物★果物	豚肉、ちりめんじゃこ、わかめ	白米、玄米、片栗粉、砂糖、ごま油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、木耳、胡瓜、バナナ	◆薄口、酒、オイスターソース◎薄口、酢	米粉クッキー(きな粉)	粉ふき芋
5金	《七タメニュー》◆炒り玄米御飯◎魚の塩焼き★こんがりキツネの野菜サラダ●そうめん汁	魚、いりこ(だし)、あげ	白米、玄米、砂糖、コーン、油、素麺	キャベツ、胡瓜、玉葱、オクラ、人参	◎塩★醤油、酢、塩こしょう●薄口、塩	お星様ジャムサンド	きゅうり
6土	◆うどん◎キャベツの胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、かつお節(だし)、わかめ、ヨーグルト	うどん麺、ジャム、ごま、砂糖	干し椎茸、キャベツ、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	ウエハース
8月	◆きび御飯◎魚のチーズパン粉焼き★ひじき煮●味噌汁	魚、粉チーズ、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、パン粉、油、じゃが芋	こんにゃく、干し椎茸、人参、玉葱、葱	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	塩おにぎり漬物	にんじん
9火	◆カレーライス◎中華サラダ★牛乳	鶏肉、牛乳	白米、麦、カレーパウ、じゃが芋、ごま油、コーン	人参、玉葱、にんにく、キャベツ、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	かぼちゃケーキ	果物
10水	◆麦御飯◎鶏つくね★キャベツのおかか和え●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、かつお節、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉	玉葱、しめじ、かぼちゃ、キャベツ、人参	◎醤油、みりん、酒★薄口●味噌	ナポリタン	きゅうり
11木	◆炒り玄米御飯◎麻婆豆腐★伴三糸●田作り	鶏肉、豆腐、ハム、いりこ	白米、玄米、片栗粉、砂糖、ごま油、油、春雨	葱、にんにく、生姜、干し椎茸、キャベツ、人参	◎醤油、みりん、オイスターソース、味噌★薄口、酢●醤油、酒	レーズン蒸しパン	ふかし芋
12金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎鶏の唐揚げ★野菜サラダ●かきたま汁◇ジュシー	鶏肉、昆布、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)、卵	白米、砂糖、片栗粉、コーン、油	人参、レタス、胡瓜、玉葱、えのき、ジュシー、にんにく	◆薄口、塩◎塩麹、酒★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	水ようかん	マカロニきな粉
13土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、油、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
15月	海の日						
16火	◆きび御飯◎魚のゴマケチャソース★うの花サラダ●味噌汁	魚、おから、厚揚げ、いりこ(だし)、わかめ	白米、もちきび、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま	人参、胡瓜、玉葱、生姜	◎酒、醤油、ケチャップ、ソース★薄口、酢、塩こしょう●味噌	ゆかりおにぎり	にんじん
17水	《教育時間終了日・1号13時降園》◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、もちきび、砂糖、ごま、油	こんにゃく、人参、胡瓜、ごぼう、キャベツ	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢	米粉クッキー(プレーン)	果物
18木	◆炒り玄米御飯◎魚のマーマレード焼き★白和え●かきたま汁	魚、豆腐、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま、マーマレード	にら、玉葱、キャベツ、人参	◎しょうゆ●味噌、みりん●薄口、塩	ミルクもち	粉ふき芋
19金	◆麦御飯◎じゃが芋のうま煮★もやしのナムル●牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、麦、油、じゃが芋、ごま油、砂糖	人参、玉葱、もやし、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口	ラスク	きゅうり
20土	◆ドライカレー◎中華サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、カレーパウ、砂糖、ごま油、コーン、ジャム	人参、玉葱、胡瓜、キャベツ、バナナ	◆ケチャップ◎醤油、酢	お菓子	ウエハース
22月	◆きび御飯◎魚のみそ焼き★さんびらごぼう●うどん汁	魚、ちくわ、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、うどん麺、ごま	干し椎茸、玉葱、ごぼう、人参、こんにゃく	◎味噌、みりん★醤油●薄口、塩	ふりかけおにぎり	マカロニきな粉
23火	◆麦御飯◎タンドリーチキン★マカロニサラダ●味噌汁	鶏肉、卵、ハム、豆腐、のり、いりこ(だし)、ヨーグルト	白米、麦、マカロニ、マヨネーズ、コーン	にんにく、胡瓜、玉葱	◎ケチャップ、ソース、カレー粉、塩こしょう★塩こしょう●味噌	いももち	果物
24水	◆炒り玄米御飯◎肉じゃが★胡瓜の梅肉和え●田作り	豚肉、かつお節、いりこ	白米、玄米、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜、梅干し	◎醤油、みりん●醤油、酒	ミルク蒸しパン	ふかし芋
25木	◆きび御飯◎魚フライ★五目大豆●味噌汁	魚、糖や豆腐、大豆、いりこ(だし)、昆布	白米、もちきび、砂糖、米粉、じゃが芋	人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、葱	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	みかんゼリーお菓子	きゅうり
26金	◆ブルコギ丼◎チョレギサラダ★牛乳	豚肉、のり、牛乳	白米、麦、砂糖、ごま、ごま油	にんにく、人参、干し椎茸、もやし、にら、胡瓜、トマト	◆醤油、みりん◎醤油、酢	バナナケーキ	粉ふき芋
27土	◆焼きうどん◎酢の物★果物●ヨーグルト	豚肉、わかめ、ヨーグルト	うどん麺、ジャム、砂糖	胡瓜、バナナ、人参、玉葱、キャベツ	◆ソース◎薄口、酢	お菓子	ウエハース
29月	◆炒り玄米御飯◎さばのソース焼き★切干大根の中華風サラダ●味噌汁	魚、豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま、ごま油	生姜、切干大根、胡瓜、人参、玉葱、しめじ	◎醤油、ソース、酒★醤油●味噌	きな粉おにぎり	にんじん
30火	◆ドライカレー◎青のりポテト★牛乳	鶏肉、青のり、牛乳	白米、麦、カレーパウ、油、じゃが芋	人参、玉葱	◆ケチャップ、醤油◎塩	ココア蒸しパン	果物
31水	◆きび御飯◎鶏の香味焼き★海藻サラダ●味噌汁	鶏肉、わかめ、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま、ごま油	胡瓜、レタス、玉葱、かぼちゃ、生姜、にんにく	◎醤油、甘酒★薄口、酢、塩こしょう●味噌	チーズ饅頭	ふかし芋