



はなまんだより 2022年8月



今年は梅雨の期間が短く、暑い夏が早く始まりました。暑い夏は、どうしても冷たい食べ物、飲み物を欲してしまいがちです。冷たいものを食べすぎると、胃や腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振に繋がります。そして冷たい炭酸飲料や果汁飲料などには、糖分も多く含まれているものもあります。冷たい物の食べ過ぎ、飲みすぎは、ほどほどにしてバランスよく摂れると良いですね。

郷土料理in福岡

福岡の代表的な食材は、いちご「あまおう」や「博多なす」「博多万能ねぎ」「八女茶」などのブランド農産物をはじめ、数多くの農産物があります。小麦、地鶏、菊、甘柿、いちじく、キウイフルーツの他、筑前海、豊前海、有明海に囲まれ、フグ、タイ、サワラ、アジ、ノリなどの水産物も豊富です。数々の福岡の郷土料理の中から下記の献立を提供させていただきます。



がめ煮…がめ煮という名前の由来はいくつかの説があります。その一つに、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説があります。

あらちゃ漬け…福岡の夏、特に人が集まるお盆の時期にお客様をもてなす郷土料理。夏野菜を下茹でして甘酢に漬け込みます。

ぎすけ…博多の商人である儀助（ぎすけ）という人が考えた料理です。本来、煮干しなどの稚魚を使用しますが、給食では食べ慣れている、ちりめんじゃこを使用します。



まだまだ暑い日が続いています。夏バテしないように手っ取り早く、しっかり旬の野菜を食べて、夏を乗り切りましょう。

ご紹介するレシピは作り置きも出来るので、忙しい時でも簡単にたべれます。

★夏野菜ピクルス★

きゅうり・トマト・セロリ
みょうが・パプリカなど好きな野菜

お酢 250CC
水 250CC
酒 80cc
塩 小さじ1
砂糖 60グラム
ローリエ

各園、今年も沢山収穫野菜が出来ています。



調味料とローリエを鍋に入れて中火で10分程煮立てアルコールを飛ばす。粗熱がとれたら、野菜を入れて冷蔵庫で一晩漬ける。トマトは湯剥きすると味がよく染みて美味しいです。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 8月

[モーザルト]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
星食	おついたち赤飯 さわらのバター醤油焼き かぼちゃのそぼろ煮 麩とわかめのすまし汁 一品:オクラの和え物	スタミナ焼肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ	おにぎり(ゆかり) 冷やしぶっかけうどん なすの味噌炒め フルーツ:すいか	ごぼうおこわ 松風風焼き ブロッコリーとゆで卵のサラダ 麩としめじのすまし汁 フルーツ:グレープフルーツ	ささみの磯辺揚げ 三色なます コンソメスープ 七分つき米 一品:さつま芋のレモン煮	三色丼 じゃこピーマン キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツ:オレンジ
星間食	オレンジフレンチトースト 牛乳	レーズンドーナツ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	ラスク 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 540 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 16 g カルシウム 274 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 653 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 24.5 g カルシウム 289 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 422 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.5 g カルシウム 193 mg 塩分 0.7 g	<一日合計> エネルギー 536 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.1 g カルシウム 244 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 463 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 222 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 275 mg 塩分 2.1 g
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
星食	◎郷土料理in福岡 がめ煮 あらちや漬け 厚揚げとえのきの味噌汁 七分つき米 一品:ぎすけ	さばの味噌煮 千草焼き なすと麩のすまし汁 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ	よだれ鶏 じゃがいもの炊いたん 大根となめこの味噌汁 七分つき米 一品:白菜の塩昆布和え		◎まごわやさしい献立 梅じゃこご飯 かれいのフライ ほうれん草ののり納豆あえ えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ナポリタンスパゲティ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ:バナナ
星間食	りんごヨーグルトケーキ 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	ごまクッキー 牛乳		きなこトースト 牛乳	ショコラロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 648 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 21.7 g カルシウム 319 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 532 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 235 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.9 g カルシウム 242 mg 塩分 1.6 g		<一日合計> エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 281 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 499 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 228 mg 塩分 2.7 g
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
星食	鶏肉と卵の親子煮 ひじき入り白和え 玉ねぎと麩の味噌汁 七分つき米 フルーツ:りんご	かれいのピカタ ほうれん草のお浸し コンソメスープ 七分つき米 一品:白菜のクリーム煮	おにぎり(わかめ) ジャージャー麺 大根と油揚げの炊いたん フルーツ:バナナ	さわらの生姜煮 キャベツと竹輪のおかか和え 豆腐と人参のすまし汁 七分つき米 一品:肉団子のトマト煮	◎パイキン ミートローフ 春雨サラダ じゃがいものポタージュ風 ●れんこんチップ 七分つき米 フルーツ:オレンジ	鮭チャーハン なすのそぼろ煮 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ
星間食	じゃこトースト 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	ようかん 牛乳	かぼちゃドーナツ 牛乳	りんごゼリー 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 574 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 21.6 g カルシウム 363 mg 塩分 2.9 g	<一日合計> エネルギー 544 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 310 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 744 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 269 mg 塩分 2.3 g	<一日合計> エネルギー 544 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 269 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 584 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 23.5 g カルシウム 233 mg 塩分 0.9 g	<一日合計> エネルギー 528 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 16 g カルシウム 225 mg 塩分 1.5 g
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
星食	キーマカレー わかめサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉の梅風味焼き 青菜のおかか和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 一品:かぼちゃの煮物	さばの竜田揚げ 冬瓜のあんかけ 玉ねぎと人参のすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ	筑前煮 豆苗ともやしのごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ	回鍋肉 中華風春雨サラダ 中華スープ 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ	ロールパン ビーフシチュー ブロッコリーのツナ和え フルーツ:りんご
星間食	幼児: わらびもち 乳児: バナナ 牛乳	ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳	フルーツチェ(ピーチ) 牛乳	ホットサンド 牛乳	豆乳蒸しパン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 550 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 277 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 591 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 19.9 g カルシウム 278 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 470 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 19.1 g カルシウム 248 mg 塩分 0.9 g	<一日合計> エネルギー 635 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 25 g カルシウム 397 mg 塩分 3.9 g	<一日合計> エネルギー 548 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 232 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.3 g カルシウム 275 mg 塩分 1.2 g
	29(月)	30(火)	31(水)			
星食	エビピラフ きゅうりとわかめのごま和え ポトフ 一品:里芋のから揚げ	豚肉の生姜焼き かぼちゃの炊いたん 豆腐としめじのすまし汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ	あじの南蛮漬け ブロッコリーのお浸し 大根とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ			
星間食	みかんのミルク寒 牛乳	大学いも 牛乳	ピザトースト 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 464 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 287 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 582 kcal 蛋白質 19 g 脂質 22.4 g カルシウム 229 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 445 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 265 mg 塩分 2.2 g			

※都合により献立を変更することがあります。