

新型コロナに打ち勝つ！笑顔になる健康づくり

事業団の療育センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止策を講じながら、個別療育や人数・時間に配慮した縮小療育を続けてまいりました。

大変お待たせして誠に申し訳ありませんでしたが、7月より順次、給食提供が再開となります。

そこで今回は、療育センターの給食についてご紹介したいと思います。

★給食の栄養バランス～3色食品群ってなんだろう？～

★給食の人気メニューレシピ

各センターより人気メニューのレシピを集めました。

給食再開までもう少々お時間をいただくセンターもありますので、給食のレシピをご家庭のお食事準備に活用していただければと思います。



お時間をいただき大変申し訳ありませんが、ご理解ご協力のほど願申し上げます。

給食はバランスのよい 食事のお手本♪



主食・主菜・副菜がそろっています。
1日に必要なエネルギーの1/3をとることができます。



主食が麺類の時には
油揚げやお魚など
たんぱく質をプラス！



予定献立表が新しくリニューアル

今年度よりご家庭に配布する予定献立表が変わります。
その日に使われる食材を赤・黄・緑の3色食品群で分類して
わかりやすく表示しています。

〇月 予定献立表

令和2年

〇〇地域療育センター 通園

日 曜	献 立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量
1 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き オレンジゼリー みそ汁 キャベツとりんごのサラダ 牛乳	木綿豆腐・みそ 豚ロース肉・豚もも肉 牛乳	精白米・砂糖・油 オレンジゼリー	ほうれんそう・たまねぎ ブロッコリー・キャベツ トマト・大根・しょうが きゅうり・りんご	だし汁・しょうゆ みりん風調味料・酒 フレンチドレッシング	I単位*(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
2 金	ご飯 魚のみそ焼き キウイフルーツ わかたけ汁 コールスローサラダ 牛乳	さわら・みそ・牛乳	精白米・玉麩 油・砂糖 ごま	たけのこ・カットわかめ ほうれんそう・キャベツ きゅうり・にんじん	酒・しょうゆ・塩 だし汁・みりん風調味料 フレンチドレッシング	I単位*(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)



3色食品群とは？

3色食品群は栄養素の働きから、3つの色の食品群に分けたものです。

赤→体をつくるもとになる（血や肉になる）

黄→エネルギーのもとになる（熱や力になる）

緑→体の調子を整えるもとになる

それぞれの色の食品群をまんべんなく摂取することで、
バランスの取れた食事構成となります。



赤・黄・緑の
食材を
意識した
献立を
立てて
います！



参考：農林水産省

HPhttps://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/guide.html

子ども達に大人気！ あげパン



材料（大人2人+子ども2人分）

購入して	6個
1日たったバターロール	
新鮮なサラダ油	適量
★グラニュー糖	30g
★上白糖	15g
★きなこ	小さじ2（7g）

献立提供：西部センター

※写真はこども1人分（大人の1/2量）

つくり方

1. ★印の材料をボールに入れよく混ぜ合わせる（材料は多めです）
2. 新鮮なサラダ油をフライパンに2cmほど入れ、高温にあたためる
3. 温まった油に、バターロールを入れひとくぐりしたら、油からあげ、油をきる
4. 揚げたバターロールを1のきなこ砂糖と和えてできあがり！

クッキングアドバイス

- ❁バターロールが新鮮なものだと油をたくさん吸ってしまいます。
1日おいて少しかためになったパンのほうがおいしく仕上がります。
- ❁揚げたバターロールは、温かいうちにきなこ砂糖と和えてください。冷めるときなこ砂糖がつきにくくなります。
- ❁砂糖のつぶつぶが苦手なおこさんには、ホイルを巻いてあげると上手に食べられます。



形態食のお子さんと一緒に♪ パンプキンポタージュ



材料（大人2人+子ども2人分）

かぼちゃ 1/8個（正味125g）

玉ねぎ 1/4個（正味50g）

コンソメ 2g

バター 5g

水 1カップ

牛乳 1カップ

塩 ひとつまみ

（大人は子どもの1.5倍量です）



献立提供：港南センター

作り方

1. かぼちゃは皮をむいて一口大に切る。玉ねぎも粗目にざくざくと切る。
2. 鍋に火をかけ、バターをあたため、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、かぼちゃ・コンソメ・水を加えて、ふたをして中火で煮る。
3. 沸騰したら火を弱め、かぼちゃがやわらかくなるまで、コトコト煮る。
4. かぼちゃがやわらかくなったら火からおろし、ブレンダーやミキサーでペースト状にし、鍋に戻して、牛乳を加えて沸騰しない程度に温める。塩で味をととのえて完成！

<ミキサー・ブレンダーがない場合>

1. かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する（2分半くらい）。マッシャーやフォークの背等で潰しておく。玉ねぎはすりおろす。
2. 鍋に火をかけ、バターをあたため、玉ねぎを弱火で甘味が出るまで炒める。（5分位）
3. かぼちゃ・コンソメ・水を加えて中火にし、沸騰したら牛乳を加えて、沸騰しない程度に弱火で温める。塩で味をととのえて完成！

栄養のポイント&クッキングアドバイス

- ❁ペースト状にしてもざらつきが気になる場合は、こし器を使用してうらごしをすると、よりなめらかな口当たりになります。
- ❁乳アレルギーのお子さんは、バター→サラダ油 牛乳→豆乳 に変えてお試しください。



何個でも食べたくなっちゃう 豆腐ナゲット



材料（約12個分）

木綿豆腐	240g
鶏ひき肉	180g
玉葱	90g
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2/3
おろし生姜	少々
顆粒コンソメ	小さじ2
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量



※写真はこども1人分（大人の1/2量）

献立提供：戸塚センター

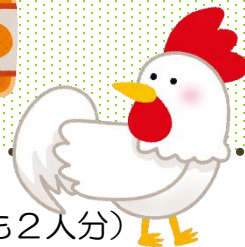
作り方

1. 木綿豆腐はしっかり水切りしておく。
2. 玉葱はみじん切りにして炒め、冷ましておく。
（または電子レンジで加熱しておく）
3. ボウルに鶏ひき肉と塩を入れ、粘りがでるまでよくこねる。
4. 3に1の木綿豆腐と2の玉葱、しょうゆ・おろし生姜・顆粒コンソメ・片栗粉をいれてよく混ぜ合わせる。
5. 小判型に成型して、そのまま180℃の油で途中上下を返しながらか、きつね色になるまで揚げる。

栄養のポイント&クッキングアドバイス

- ❖子ども用に薄めの味付けに仕上げています。大人はケチャップやマスタードをつけると美味しく召し上がれます。
- ❖豆腐のお味噌汁は苦手でも、ナゲットだと食べられるお子さんが多いです
- ❖木綿豆腐を手でちぎり、ペーパータオルを敷いた耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱すると簡単にお豆腐の水切りができます。

ジャムで味付け♪ チキンのあまから焼き



洗いものが少なくな
って楽ちん♪

材料（大人2人分+こども2人分）

鶏もも肉	240g
玉ねぎ	30g
おろし生姜	5g
しょうゆ	大さじ4
マーマレードジャム	30g
白ワイン	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
サラダ油	適量

A

献立提供：リハセンター

つくり方

1. 玉ねぎは、おろし金ですりおろし状にする。
2. ジップロックに鶏肉とAの材料を入れて、よく揉みこむ。できるだけ空気を抜いて口を閉め、20分ほど漬け込む
3. フライパンで焼く。オーブンで焼く場合は、170℃で15分焼く。

栄養のポイント&クッキングアドバイス

- ❖ マーマレードジャムを使うことによって、お砂糖やみりんの甘さと違って、やや酸味のあるあっさりした甘さに仕上がります。お肉と相性ばっちりです。
- ❖ フライパンでやくと少し焦げやすいので、オーブンシートをひいて、ふたをして蒸し焼きにすると焦げ付かず、ふっくらやわらかに仕上がります。
(その際は、油はなくてよいです)
- ❖ おろしにんにくを入れると、ガツンと系に仕上がってこちらもおいしい!(^^)!

青のりの風味がおいしい 青のりブロッコリーサラダ



材料（約4人分）

ブロッコリー	1/3株
胡瓜	1/2本
ツナ缶	1缶（正味45g）
コーン	50g
★穀物酢	小さじ2
★濃口しょうゆ	小さじ1
★サラダ油	小さじ1
★食塩	一つまみ
★上白糖	一つまみ
★青のり	小さじ1

献立提供：北部センター

作り方

1. ブロッコリーは小房に切り分け、食べやすい硬さに茹で冷ましておく。
2. 胡瓜はサイコロ状に切り、コーン、ツナ缶は汁気をきっておく。
3. ★の材料をすべて合わせドレッシングを作り、具材と和えて出来上がり。

栄養のポイント&クッキングアドバイス

- ❖青のりの香りの良いドレッシングで野菜もおいしく食べられます。ブロッコリー以外に大根などお好み野菜でもお試しください。
- ❖水溶性のビタミンは長時間茹でることで水に流出してしまうので、ゆでるときはさっとゆでるか、蒸すまたはレンチンでも良いです!(^^)!