

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 (火)	パン		食パン		ジュース クラッカー
	魚のトマトソース焼き ベーコンポテト 豆腐スープ	たら・チーズ ベーコン 木綿豆腐	じゃがいも	玉葱・人参・ピーマン パセリ 人参・生椎茸・小松菜	牛 乳 バナナ
2日 16日 (水)	五目ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・こんにゃく	しめじ・人参・筍	牛 乳 ラムネ
	高野豆腐と桜えびの煮物 みそ汁	高野豆腐・桜えび みそ	砂糖	ほうれん草 キャベツ・玉葱・えのき・青葱	ジュース (3～5歳児) ぼりぼり小魚・せんべい (0～2歳児) 小魚せんべい・せんべい
3日 17日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ポリコーン
	鶏肉の南蛮漬け キャベツのごまじょうゆ わかめのすまし汁	鶏肉 わかめ・竹輪	小麦粉・砂糖・油 ごま	白葱・玉葱・人参 キャベツ・胡瓜 生椎茸・みつば	ジュース フルーツヨーグルト
4日 18日 (金)	肉みそラーメン	豚肉・みそ	中華めん・ごま油	キャベツ・人参・もやし・ニラ 土生姜・ニンニク	牛 乳 水ようかん
	ブロッコリーの中華和え 魚肉ソーセージ	ツナ缶 魚肉ソーセージ	ごま油	ブロッコリー・人参	カルピス のりあられ (0歳児:せんべい)
5日 19日 (土)	ごはん(ふりかけ) 沢煮椀	ひじき・かつお節 豚肉・木綿豆腐	胚芽米・麦・ごま	大根・白菜・人参・生椎茸・青葱	ジュース せんべい
7日 21日 (月)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		牛 乳 ラムネ
	魚の煮付け ごま酢和え オクラのみそ汁	赤魚 油揚・みそ	砂糖 砂糖・ごま	土生姜 キャベツ・人参・胡瓜 人参・玉葱・オクラ	ココアミルク カレースナック
8日 22日 (火)	パン		食パン		ジュース ポンせん
	野菜のカレー煮 フレンチサラダ	ウインナー	じゃがいも・マーガリン・砂糖 油	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・みかん缶・レースン	牛 乳 すいか
9日 23日 (水)	鮭とわかめの混ぜごはん	鮭・わかめ	胚芽米・麦	いんげん	牛 乳 ウエハース
	千切煮付 鶏肉と野菜のくず汁	厚揚 鶏肉・木綿豆腐	油・砂糖 片栗粉	切干大根・人参・干椎茸 冬瓜・白菜・玉葱・人参 えのき・小松菜	ジュース クリームサンドせんべい ゼリー

※8月12日(土)～15日(火)は夏季家庭保育協力期間のため、お弁当・お茶を持参して下さい。

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 24日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 せんべい
	マーボーなす	豚ミンチ	片栗粉・油・砂糖	なす・人参・玉葱・生椎茸	
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま・ごま油	ニンニク・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・人参	ジュース ジャムサンド
25日 (金)	肉うどん	牛肉	うどん・砂糖・油	人参・玉葱・ほうれん草	牛 乳 米菓子
	ポン酢和え	かつお節		もやし・胡瓜・人参	
26日 (土)	にんじゃごはん	しらす干	胚芽米・麦	人参	ジュース せんべい
	じゃがいものみそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱・えのき・青葱	
28日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 野菜スティック
	豚肉の韓国焼き	豚肉	ごま・油	玉葱・白葱・土生姜	
	ナムル	ハム	ごま油	もやし・胡瓜・人参	ジュース
	中華スープ		春雨	生椎茸・コーン缶・チンゲン菜	牛乳寒天
29日 (火)	パ ン		食パン		ジュース ひじきあられ
	ローストチキン	鶏肉		玉葱・ニンニク・パセリ	
	スパゲティサラダ	ツナ缶	スパゲティ・マヨネーズ	キャベツ・胡瓜	牛 乳
	トマトスープ		じゃがいも	トマト・ほうれん草	バナナ
30日 (水)	枝豆ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・麦	人参・枝豆	牛 乳 ゼリー
	甘酢和え	かにかま	砂糖	キャベツ・人参	
	みそ汁	みそ		玉葱・白葱・しめじ・青葱	ジュース パウムクーヘン
31日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 せんべい
	まぐろのみそ炒め	まぐろ・みそ	片栗粉・砂糖・油	なす・ピーマン・人参	
	中華サラダ	鶏ササミ	ごま・ごま油	胡瓜・人参	ジュース 焼きとうもろこし

<1日平均> エネルギー:533kcal たんぱく質:23.8 脂質:15.7g

*** まぐろのみそ炒め *** 8月31日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

まぐろ	30g	酒	2
しょうゆ	3	片栗粉	4
油	7		
な す	40	人 参	10
ピーマン	10	み そ	10
砂 糖	3	酒	3
だしかつお	1		

【作り方】

- ①まぐろは一口大に切り、酒、しょうゆで下味を付け、片栗粉をつけて揚げる。
なす、人参は短冊切り、ピーマンはせん切りにする。
かつおでだしをとっておく。
- ②鍋に油を熱し、人参、なすの順に炒め、だしをひたひたに入れて煮る。
- ③材料に火が通ったらピーマンを入れ、調味料で味付けする。
揚げたまぐろに③をからめ、器に盛る。

