

	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	体の調子をよくなるもの	
1日 29日 (金)	肉うどん	牛肉・わかめ	うどん・油・砂糖	玉葱・青葱	牛 乳 紫いもチップ
	ブロッコリーとツナの和え物	ツナ缶	ごま	ブロッコリー・人参	カルピス あずきクラッカー
2日 16日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	ジュース せんべい
	けんちん汁	豚肉・厚揚げ		大根・人参・生椎茸・青葱	
4日 18日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ビスコ
	豚肉の韓国焼き	豚肉	ごま・油	玉葱・白葱・土生姜	ココアミルク 牛乳寒天
	中華和え		ごま油	もやし・胡瓜・人参	
	しめじとキャベツの中華スープ			しめじ・キャベツ・人参・小松菜	
5日 19日 (火)	パ ン		食パン		ジュース カレースナック
	鮭のムニエル	鮭	バター・小麦粉		牛 乳 バナナ
	ポテトサラダ		じゃがいも・マヨネーズ	人参・胡瓜・玉葱	
	トマトスープ	卵		トマト・玉葱・ほうれん草	
6日 20日 (水)	にゅうめん	鶏肉・油揚げ・わかめ	そうめん	人参・生椎茸・青葱	牛 乳 クリームサンドせんべい
	かぼちゃのごまじょうゆ		かぼちゃ・ごま		ジュース ボンセン・ゼリー
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
7日 21日 (木)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・油・ハヤシルウ	人参・玉葱・しめじ	ジュース ビスケット
	ヨーグルトサラダ	ヨーグルト	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン	牛 乳 きな粉サンド
8日 22日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ポテトスナック
	鶏肉の南蛮漬け	鶏肉	小麦粉・砂糖・油	白葱・玉葱・人参	カルピス ねじりん棒
	土佐和え	かつお節		もやし・ほうれん草・人参	
	ふのすまし汁		ふ	キャベツ・えのき・青葱	

※8月13日(水)～15日(金)は夏季家庭保育協力期間のため、お弁当・お茶を持参してください。

	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	体の調子をよくなるもの	
9日 23日 (土)	鮭ちりめんごはん	鮭・しらす干	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	胡瓜の塩もみ		ごま	胡瓜	
	吉野汁	鶏肉・木綿豆腐	片栗粉	大根・人参・青葱	
25日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 野菜スティック
	マーボー茄子	豚ミンチ	油・砂糖・片栗粉	なす・人参・玉葱・生椎茸	
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま油	ニンニク・ほうれん草 キャベツ・胡瓜	ココアミルク フルーツポンチ
12日 26日 (火)	パ ン		食パン		ジュース せんべい
	フライドチキン	鶏肉	片栗粉・油	玉葱・ニンニク	
	サウザンサラダ コンソメスープ			キャベツ・胡瓜・人参 人参・玉葱・コーン缶・生椎茸・パセリ	牛 乳 すいか
27日 (水)	鮭とわかめのまぜごはん	鮭・わかめ	胚芽米・麦	いんげん	牛 乳 ゼリー
	ボン酢和え			もやし・胡瓜・人参	
	もずくのみそ汁	もずく・木綿豆腐・みそ		人参・小松菜	ジュース 3～5歳:ぼりぼり小魚 1～2歳:せんべい ラムネ
28日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ポリコーン
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも・砂糖・油	人参・玉葱・生椎茸	
	オクラとわかめの和え物	わかめ・しらす干	砂糖	グリーンピース オクラ・胡瓜	牛 乳 りんごケーキ

<1日平均> エネルギー:534kcal たんぱく質:22.9g 脂質:16.3g

*** 鶏肉の南蛮漬け ***

*

《 材料 》 子ども1人分

鶏 肉	45g
酒	4
塩	0.1
小麦粉	3
油	4
人 参	10
玉 葱	10
白 葱	15
だしかつお	1
砂 糖	1
しょうゆ	3
酢	3

【作り方】

- ① 人参、玉葱はせん切りにして茹でる。
白葱は小口切りにし湯通しする。
- ② かつおだしをとり、砂糖、しょうゆ、酢で味付けし、
つけ汁を作る。
- ③ 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒をふり塩で下味をつけ、
小麦粉をつけて揚げる。
- ④ 鶏肉と野菜をつけ汁に漬けて、味をなじませる。

