

	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 29日 (土)	ゆかりごはん みそ汁	豚肉・厚揚げ・みそ	胚芽米・麦	しそ 玉葱・人参・えのき・青葱	ジュース せんべい
3日 17日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 野菜スティック
	鶏肉の照り焼き	鶏肉		土生姜	
	白菜のごま和え わかめのすまし汁	わかめ	ごま	白菜・キャベツ・人参 人参・生椎茸・青葱	ココアミルク ポパイケーキ
4日 18日 (火)	パ ン		食パン		ジュース せんべい
	野菜のカレー煮 茹野菜	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・ブロッコリー・人参	牛 乳 すいか
5日 19日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ポテトスナック
	麻婆茄子	豚ミンチ	砂糖・油・片栗粉	なす・人参・玉葱・ニンニク 生椎茸・ほうれん草	ジュース 3～5歳:ぼりぼり小魚 1～2歳:せんべい ゼリー
	春雨サラダ	鶏ササミ	春雨・ごま・ごま油	キャベツ・胡瓜	
6日 20日 (木)	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 ラムネ
	かぼちゃのごまじょうゆ 魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ	かぼちゃ・ごま		ジュース 牛乳寒天
7日 21日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 クリームサンド・せんべい
	鮭の竜田揚げ	鮭	砂糖・片栗粉・油	土生姜	
	ボン酢和え 豆腐のみそ汁	かつお節 木綿豆腐・みそ		もやし・胡瓜・人参 玉葱・人参・えのき・青葱	カルピス ビスケット
8日 22日 (土)	そばろごはん すまし汁	鶏ミンチ 竹輪・油揚げ	胚芽米・麦	玉葱・人参・生椎茸・青葱	ジュース せんべい
10日 (月)	中華丼	豚肉	胚芽米・麦・油・片栗粉	白菜・人参・玉葱 生椎茸・ほうれん草	牛 乳 ボンせん
	キャベツの即席漬け		ごま	キャベツ・胡瓜	ジュース せんべい・ラムネ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

	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	
24日 (月)	三色丼	鮭・卵	胚芽米・麦・砂糖・油	ほうれん草	牛 乳 ボンせん
	高野豆腐の煮物	高野豆腐	砂糖	人参・干椎茸・小松菜	ココアミルク じゃこトースト
25日 (火)	なすのみそ汁	みそ		なす・玉葱・人参・青葱	
25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	
25日 (火)	わかめサラダ	わかめ・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・人参	牛 乳 バナナ
	トマトスープ		じゃがいも	トマト・玉葱・ほうれん草	
26日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ゼリー
	牛肉と切干大根のごま炒め	牛肉	ごま・油	切干大根・人参・玉葱・白葱	
26日 (水)	もずく酢の物	もずく		キャベツ・オクラ・胡瓜	ジュース ウエハース・ラムネ
27日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ビスケット
	豚肉の韓国焼き	豚肉	ごま・油	玉葱・白葱・土生姜	
27日 (木)	ナムル	カニカマ	ごま油	もやし・胡瓜・人参	ジュース フルーツヨーグルト
	中華スープ	ハム		人参・生椎茸・チンゲン菜	
28日 (金)	親子うどん	鶏肉・卵	うどん・油・砂糖	玉葱・人参・青葱	牛 乳 ポテトスナック
	じゃこビーンズ	大豆・しらす干・青のり	小麦粉・ごま・砂糖・油		カルピス カレーねじりん棒
31日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース せんべい
	えびのかき揚げ	えび・卵	小麦粉・油	人参・玉葱・青葱	
31日 (月)	ごまみそ和え	しらす干・みそ	ごま	もやし・人参	牛 乳 オレンジ寒天

＊ ＊ 野菜のカレー煮 ＊ ＊ ＊ 8月4日・18日(火)の献立から

《材料》 子ども1人分

ウインナー	20g
じゃがいも	60
玉 葱	50
人 参	25
ほうれん草	10
マーガリン	5
砂 糖	2
しょうゆ	3
ウスターソース	2
カレー粉	0.3

【作り方】

- ①ウインナーは一口大に切り、じゃがいも、玉葱は角切り、人参はいちょう切りにする。ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。
- ②鍋にマーガリンを熱し、玉葱、人参、じゃがいもの順に炒め、ひたひたの水を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら調味料で味付けし、ウインナーを入れ火を通す。
- ③器に盛り、ほうれん草を散らす。

