

日 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 水	エビのチリソース煮 ハムサラダ 発酵乳 ミルクロール	ミルクロール 白ごま かたくり粉 油 ごま油 さとう サラダ油	むきえび ロースハム 発酵乳	しょうが にんにく にんにく コーン缶 たまねぎ パセリ 根菜ねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ	牛 乳 ウエハース	お 茶 冷やしぜんざい
2 木	ビビンバ 中華スープ 味付け煮干 麦ごはん	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 味付け煮干	しょうが オクラ にんにく えのきたけ 根菜ねぎ たまねぎ ぼうれんそう にんにく もやし	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 のり巻きせんべい
3 金	ハムカツサンド 野菜のスープ煮 一口ゼリー 食パン	食パン 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 一口ゼリー	ロースハム 卵 鶏もも肉	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんにく しめじ パセリ	牛 乳 ぼんせんべい	杏仁豆腐
4 土	【家族ふれあいの日】	ふ れ あ い ラ ン チ *おにぎりがいります			牛 乳 クラッカー	
6 月	パンブキンカレー フルーツヨーグルト 麦ごはん	油 バター 小麦粉 プレーンヨーグルト	豚もも肉 スキムミルク プレーンヨーグルト	にんにく みかん缶 しょうが りんご たまねぎ バイン缶 にんにく 干しぶどう かぼちゃ グリンピース(冷凍)	フルーツゼリー	お 茶 みたらし団子
18 土	【家族ふれあいの日】	ふ れ あ い ラ ン チ *おにぎりがいります			牛 乳 クラッカー	
20 月	生揚げのみそ炒め わかめスープ ごはん	米 油 さとう 白ごま	生揚げ 豚もも肉 生わかめ ベーコン	たまねぎ にんにく 赤ピーマン えのきたけ 青ピーマン もやし たけのこ缶 にんにく 葉ねぎ	牛 乳 ポーロ	牛 乳 巨 峰 あられ
21 火	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 味付け煮干 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう じゃがいも	ひじき 味付け煮干 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ	にんにく さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 チーズ菓子	加ビ入り ごませんべい
22 水	コロッケ ミネストローネ ヨーグルト バターロール	バターロール ポテトコロッケ(冷凍) 油 マカロニ	鶏ささ身	キャベツ パセリ にんにく かぼちゃ スズキーニ たまねぎ トマト	牛 乳 ごませんべい	野菜果汁 ココアクッキー
23 木	マーボーなす 中華サラダ ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豚ひき肉 ロースハム	しょうが 根菜ねぎ にんにく キャベツ なす みかん缶 たまねぎ きゅうり にんにく 青ピーマン	牛 乳 おかき	牛 乳 小麦胚芽クッキー
24 金	肉みそかけめん とうがんとツナの煮付け ロールパン	ロールパン そうめん 油 さとう	豚ひき肉 削り節 ツナ缶	にんにく とうがん しょうが グリンピース(冷凍) にんにく きゅうり もやし 葉ねぎ	牛 乳 ビスケット	アイスクリーム
25 土	【なかよし保育】	お た の し み ラ ン チ 🎈🎉🎊🎋🎌🎍🎎🎏🎐🎑🎒🎓🎔🎕🎖🎗🎘🎙🎚🎛🎜🎝🎞🎟🎠🎡🎢🎣🎤🎥🎦🎧🎨🎩🎪🎫🎬🎭🎮🎯🎰🎱🎲🎳🎴🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎽🎾🎿🏀🏆🏇🏈🏉🏊🏋🏌🏍🏎🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿			牛 乳 レーズンクッキー	
27 月	かぼちゃのそぼろ煮 なめこ汁 一口ゼリー ゆかりごはん	米 油 さとう かたくり粉 一口ゼリー	鶏ひき肉 削り節 豆腐 生わかめ	ゆかり粉 なめこ しょうが 根菜ねぎ かぼちゃ たまねぎ にんにく グリンピース(冷凍)	牛 乳 のり巻きせんべい	なし クッキー
28 火	煮魚 みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく 一口ゼリー	さかな 生わかめ 煮干し	しょうが なす たまねぎ にんにく 葉ねぎ	牛 乳 クッキー	豆 乳 あんまき
29 水	豚肉のケチャップ味 コンソメスープ レーズンロール	レーズンロール 油 かたくり粉 じゃがいも	豚もも肉 ウィンナー	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく パセリ コーン缶	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 オレンジかん
30 木	【誕生会】ちらしずし 鶏のから揚げ すまし汁 ごはん	米 さとう 油 かたくり粉 ゆ	油揚げ 卵 刻みのり 鶏もも肉 干しわかめ 削り節	かんぴょう たまねぎ にんにく しめじ さやいんげん みつば 干し椎茸 しょうが キャベツ	ヨーグルト	紅 茶 ケーキ
31 金	揚げ肉のインド煮 わかめとしらすの酢の物 クロロール	クロロール さとう かたくり粉じゃがいも 油 すりごま(白)	鶏もも肉 生わかめ しらす干し	にんにく たまねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 塩せんべい

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。
乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。

夏の人気メニュー【肉みそかけめん】
(幼児1人分)

- | | | |
|------|------|-------------------------|
| そうめん | 25g | 油でにんにく、しょうがを炒め、香りがでたら |
| 豚ひき肉 | 20g | ひき肉を加え、よく炒める。 |
| にんにく | 0.1g | みそ、砂糖、醤油、酒、水適量を混ぜて溶いておき |
| しょうが | 0.4g | 炒めた肉に加えて汁気が残る程度に煮詰める。 |
| 油 | 0.6g | 人参、もやし、きゅうりはゆでる。 |
| みそ | 5g | だし汁を1人60cc程度とり、しょうゆ、みりん |
| さとう | 4g | ねぎでかけ汁を作っておく。 |
| しょうゆ | 1g | そうめんを茹でて皿に盛り |
| 酒 | 1g | ポイルした野菜をのせ、肉みそをかける。 |
| にんにく | 6g | 麺がさばける程度にかけ汁をかける。 |
| きゅうり | 6g | |
| もやし | 10g | |
| みりん | 2g | |
| しょうゆ | 2g | |
| 葉ねぎ | 3g | |
| 削り節 | 2g | |

