

日	曜	献立名	食 材	お や つ
2	月	すき焼き丼 キャベツとツナの塩昆布和え 春雨スープ	牛肉40 白菜40 えのき10 人參8 長ネギ8 しらたき10 焼き豆腐30 砂糖2.5 醤油3.5 みりん3.5 キャベツ30 人參5 ツナ10 塩昆布1 春雨3 人參8 えのき10 長ねぎ5 鶏がらスープの素4	あじさいヨーグルト ヨーグルト50 ゼリー20 牛乳30
3	火	五目うどん 春雨き ほうれん草ともやしの細断和え	鶏30 鶏肉20 玉ねぎ10 人參10 干しいたけ1 かまぼこ7 ねぎ7 みりん1 醤油3 かつおぶし3 春雨き ほうれん草20 もやし20 人參5 醤油3 砂糖1 ごま1	塩昆布と小松菜のおにぎり 塩昆布15 小松菜10 卵10 ごま油1
4	水	ごはん 中華和え 魚のピザ風焼き 南瓜の味噌汁	胡瓜10 人參6 春雨5 きくらげ1 砂糖3 餅3 ごま油1 醤油1 白身魚50 玉ねぎ10 人參5 ビーマン5 ケチャップ8 ピザチーズ10 かぼちゃ30 あげ3 玉ねぎ15 長ネギ2 いらこ2 味噌10	チーズ蒸しパン ホットケーキミックス10 チーズ5 牛乳13
5	木	ごはん 千辛南蛮 アロココリーのサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鶏むね肉80 薄力粉8 卵20 塩0.1 こしょう 【マヨネーズ20 ケチャップ1 砂糖1 ゆで卵5 胡瓜8 玉ねぎ8】 【醤油8 薄口醤油8 みりん4 酢10 砂糖10】 アロココリー30 人參6 青じそドレッシング5 じゃが芋20 玉ねぎ15 あげ3 長ネギ2 いらこ2 味噌8	さつまいものあんこかけ さつまいも40 粒あん
6	金	【8月生まれのお誕生会】 絵本「ぐいぐいとくまぐら」の ミートソース パイ ガブリワフのサラダ ゴールドキウイ 野菜たっぷり味噌汁	パイ生地 じゃが芋5 玉ねぎ2 にんにく トマト缶2 豚ひき肉3 人參1 塩 チーズ2 カリフラワー25 ブロッコリー25 人參5 青じそドレッシング8 ゴールドキウイフルーツ チンゲン菜8 人參8 玉ねぎ6 キャベツ6 油揚げ2 長ネギ2 いらこ3 味噌8	ケーキ
7	土	わかめごはん ほうれん草の炒めもの 蓮根のはさみ揚げ もやしの味噌汁	炊き込みわかめ1 ほうれん草10 人參3 コーン2 醤油マーガリン3 塩 胡椒 蓮根のはさみ揚げ2冊 もやし5 油揚げ1 しめじ3 小葱1 味噌8	ゼリー
9	月	ごはん かわかみサラダ 豚肉のみぞめ わかめのすまし汁	切り干し大根4 牛蒡8 人參5 胡瓜8 ロースハム5 酢0.1 マヨネーズ4 醤油1 白ごま2 塩0.1 豚肉40 玉ねぎ20 キャベツ30 人參10 もやし20 ビーマン5 味噌3 砂糖4 みりん 醤油 油1 カットワカメ1 鮭2冊 人參5 かまぼこ2 小葱2 カツオ1 しょうゆ2	チョコホイップパン ロールパン1個 チョコシロップ ホイップ
10	火	鶏うどん もやしと竹輪のナムル 小松菜のスープ	うどん麺40 きゃべつ15 竹輪5 豚肉20 もやし10 鷹豆1 青のり1 焼きそばソース6 ゆかり もやし20 胡瓜15 竹輪6 醤油2 ごま油1 小松菜15 しめじ8 えのき8 人參10 小葱1 醤油 コンソメ	コーンごまおにぎり コーン3 炊き込みわかめ1 米30
11	水	盛り焼き丼 さつまいものサラダ すまし汁	鶏肉60 黄色ピーマン5 赤色ピーマン5 玉ねぎ30 生薑2 しょうゆ5 みりん5 刻み海苔1 さつまいも30 胡瓜10 人參5 チーズ5 マヨネーズ8 かまぼこ8 カイワレ大根3 玉ねぎ10 かつお節2 薄口醤油3	おからドーナツ ホットケーキミックス30 おから6 油
12	木	ごはん ほうれん草ともやしのナムル 豚肉と里芋のカレー煮 きのこの薄くずスープ	ほうれん草20 もやし20 人參10 醤油5 さとう3 ごま油1 ずりごま1 豚肉25 里芋40 人參10 大根20 こんにゃく15 厚揚げ10 高野豆腐7 インゲン5 生薑1 砂糖3 みりん3 醤油3 カレー粉0.3 しめじ10 えのき7 チンゲン菜10 人參5 中華だし1 片栗粉2	フレンチトースト 食パン1/2 グラニュー糖2 牛乳20 卵2 パター1
13	金	絵本「おぼけのてんぷら」より 魚のてんぷらと野菜のかき揚げ ごはん 和風サラダ 豆腐の味噌汁	白身魚50 玉ねぎ20 人參10 ビーマン5 天ぷら粉10 油 キャベツ30 人參5 胡瓜10 コーン5 和風ドレッシング 豆腐10 カットワカメ1 あげ2 小ねぎ1 味噌8 いらこ3	冷やし豆腐めん 豆腐めん 醤油
14	土	ごはん 輪切りキャベツ トマト ヒレカツ 玉ねぎの味噌汁	キャベツ5 トマト2 ドレッシング5 ヒレカツ 2枚 玉ねぎ3 豆腐10 あげ3 小葱1 味噌8 いらこ3	せんべい
17	火	【9月生まれのお誕生会】 ごはん 唐揚げ お月見ゼリー 蓮根と大豆とチーズのコロコロサラダ トマトとしらす干しのスープ	鶏肉50 片栗粉 塩 胡椒 蓮根15 胡瓜10 人參6 煮し大豆9 りんご10 チーズ6 マヨネーズ4 砂糖1 薄口醤油1 いらこま 酢 トマト10 しらす干し10 コンソメ1 小ねぎ3	ケーキ
18	水	中学生職場体験 ごはん フレンチサラダ 納豆 肉じゃが 豆腐の味噌汁	キャベツ35 きゅうり10 コーン3 人參8 フレンチドレッシング10 納豆30 じゃが芋50 玉ねぎ30 人參20 豚肉15 こんにゃく20 角天4 厚揚げ20 グリーンピース1 砂糖1 酒2 みりん2 醤油2 豆腐10 カットワカメ1 小ねぎ1 いらこ2 味噌8	ゴマチーズおにぎり 米30 ゴマ1 チーズ5 塩
19	木	中学生職場体験 ごはん マカロニサラダ 魚のパーベキューソース 野菜スープ	マカロニ28 きゅうり20 卵10 ハム10 人參10 チーズ2 マヨネーズ8 白身魚50 片栗粉 油 りんご75 玉ねぎ30 ケチャップ27 醤油9 砂糖2.5 酢2.5 キャベツ20 牛蒡5 えのき6 人參5 玉ねぎ15 コンソメ1	南瓜とサツマイモの きざ粉スティック 南瓜30 サツマイモ20 塩 きねこ3 きび砂糖2
20	金	中学生職場体験 ごはん キャベツのシャキシャキサラダ ハヤシライス ほうれん草のスープ	キャベツ35 きゅうり10 コーン3 人參8 和風ドレッシング10 豚肉15 じゃがいも50 玉ねぎ20 人參10 グリンピース2 ハヤシルウ10 ほうれん草10 人參5 玉ねぎ10 コンソメ5	マッシュロバー マッシュロ10 パター8 グラノーラ8 コーンフレーク10
21	土	ごはん ほうれん草のサラダ チーズメンチカツ もやしの味噌汁	ほうれん草30 人參10 胡麻ドレッシング5 チーズメンチカツ80 油2 もやし10 カットわかめ1 揚げ2 小葱2 味噌8	えびせん
24	火	ピピン丼 春雨サラダ わかめスープ	ひき肉40 ニンニク1 しょうが1 薄口醤油2 砂糖1.3 酒2 もやし30 人參4 小松菜6 薄口醤油1.2 砂糖0.6 塩0.1 ごま油0.6 春雨4 胡瓜20 人參4 卵10 ハム7 マヨネーズ5 醤油2 わかめ1 チンゲン菜10 玉ねぎ10 人參2 鶏ガラスープ10 ごま1	いちごジャムパン ロールパン1個 いちごジャム ホイップ
25	水	ごはん ひじきの炒め煮 蒸しシューマイ 汁ピーマン	ひじき2 切り干し大根5 人參5 竹輪5 枝豆1.5 砂糖1.5 濃口1.6 みりん1 シューマイ60 醤油3 酢2 豚肉10 玉ねぎ15 人參5 椎茸1 かまぼこ2.5 白身魚1 小葱1 ピーファン6 白濁0.5 薄口4 みりん1	かしわおにぎり 米30 鶏肉5 人參5 油揚げ1 醤油3 みりん2
26	木	チーズ入りミートローフ 卵とスロココリーのサラダ コンソメスープ	合挽40 玉ねぎ30 チーズ6 卵6 パン粉1 高野豆腐1.5 ケチャップ4 ウスターソース4 ブロッコリー30 きゅうり20 レタス10 人參3 卵10 胡麻ドレッシング8 もやし15 くらげ5 ごぼう10 えのき6 キャベツ10 コンソメ1	山海かりんとう さつまいも50 いらこ5 大豆5 卵3 砂糖3 みりん1
27	金	保育参観【ひよこ・あひる・いす】 わかめごはん オレンジ だご汁 茄子の中華和え	オレンジ 鶏肉10 人參5 牛蒡5 里芋10 さつまいも10 大根20 長ネギ3 小麦粉 白玉粉 味噌8 茄子50 胡瓜20 ハム8 人參3 ゴマ1 酢4 砂糖4 醤油2 ごま油	ヨーグルトケーキ プレーンヨーグルト400 ホットケーキミックス100 砂糖50 卵2冊 サラダ油45
28	土	ごはん レタスサラダ エビカツ わかめスープ	レタス10 ノンオイルドレッシング3 エビカツ もやし10 カットわかめ1 小ねぎ1 コンソメ3	動物ビスケット
30	月	ごはん ぎんじ豆腐 ほうれん草ともやしの和え物 茄子と揚げの味噌汁	絞豆腐35 鶏ひき肉15 干し椎茸2 人參7 卵15 三つ葉2 砂糖1 みりん2 醤油3 ほうれん草20 もやし20 人參10 醤油 茄子15 あげ3 人參5 いらこ3 味噌8	じゃが芋もち じゃが芋50 片栗粉3 マーガリン3 チーズ5

🍷【かみかみメニュー】

📖【絵本から飛び出したレシピ】

噛むことで脳を刺激し、生活習慣病を予防するメニューです!!

絵本『おぼけのてんぷら』せなけいこ作 より 魚のてんぷらとかき揚げです!!