

日	曜	献立名		食 材	お や つ
		幼 児 食	ひ よ こ 組		
1	金	ごはん 野菜スープ チャンプル ほうれん草のねり胡麻和え	豆腐の煮物	玉ねぎ10 人参5 かぼちゃ20 コンソメ 豆腐20 豚肉30 卵20 もやし15 ゴーヤ5 玉ねぎ20 人参10 にら2 ごま油1醤油2砂糖2 ほうれん草30 キャベツ10 人参10 砂糖1 醤油2 ねりごま1.5 ごま1	ちんすこう 薄力粉16 砂糖6 油6
2	土	ごはん 玉ねぎの味噌汁 とり天 ブロッコリーの和え物		玉ねぎ20 油揚げ2 わかめ1 小ネギ1 いりこ2 みそ7 とり天 ブロッコリー40 人参10 ドレッシング	ビスケット
4	月	ごはん タイピーエン ちくわの磯部揚げ おくらのおねばねばサラダ	魚の煮つけ	豚肉20 春雨10 干椎茸1 人参5 玉ねぎ7 キャベツ20 ねぎ1 鶏ガラ ちくわ1本 青のり カレー粉 天ぷら粉 揚げ油 おくら5 きゅうり20 人参10 コーン10 ツナ10 濃口0.8 砂糖0.8 酢1 ごま油	ポリポリひじき ひじき1.2薄力粉塩 バター3.4砂糖2.3ごま1.6
5	火	ごはん もやしの味噌汁 ひまわり団子 (付) 千切りキャベツ とトマト スパゲティサラダ	(除:ハム・マヨ)	もやし15 わかめ1 油揚げ3 いりこ2 みそ7 豚ひき肉50 玉ねぎ20 片栗粉 コーン10 キャベツ30 トマト20 スパゲティ麺8 人参10 きゅうり10 ハム10 マヨネーズ	手作りカレーパン 強力粉 塩 ドライイースト 砂糖 合挽肉2 玉ねぎ5 人参3
6	水	ごはん 春雨のスープ バンバンジー かぼちゃの煮物 納豆		春雨5 人参5 えのき10 きくらげ1 にら1 鶏ガラ1.5 ごま 鶏ささみ40酒 きゅうり15人参5トマト20おくら5ネギ4砂糖0.8酢1.6醤油2生姜0.2ごま1 かぼちゃ30 グリンピース2 砂糖1.5 みりん1 醤油1.5 納豆	ポテトチップス じゃが芋50 塩 青のり
7	木	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉の生姜焼き ビーフンのカレー炒め		豆腐15 油揚げ2 わかめ1 玉ねぎ10 いりこ2 みそ7 豚肉50 キャベツ20 玉ねぎ20 人参10 ピーマン5 パプリカ5 生姜1 砂糖2 醤油3 ビーフン7 玉ねぎ15 人参10 ピーマン5 油 酒1 醤油1 ごま油1 カレー粉0.1	鮭おにぎり 鮭フレーク10 塩 ごま1
8	金	ごはん 夏野菜ミネストローネ 魚のフライ タルタルソース キャベツの炒め物	(除:ベーコン) 魚のあんかけ (除:ハム)	トマト10 玉ねぎ10 人参7 なす5 ベーコン5 コンソメ 白身魚50 塩コショウ 小麦粉 卵2 パン粉5 ゆで卵5 玉ねぎ10 マヨネーズ8 パセリ キャベツ30 人参10 ハム8 ブロッコリー15 コンソメ 塩こしょう	ほろほろクッキー きな粉2 砂糖4 薄力粉15 スキムミルク2 油2
9	土	ごはん あげの味噌汁 春巻き もやしのソテー		油揚げ2 玉ねぎ10 人参5 わかめ1 小ねぎ1 いりこ2 みそ7 春巻き1本 もやし20 人参10 コーン10 マーガリン 塩こしょう	せんべい
11	月	山の日			
12	火	親子丼 わかめの中華スープ 人参しりしり こんぶの炒め物	煮物 (除:卵) かぼちゃの煮物	ごはん 鶏肉20 玉ねぎ20 人参10 干椎茸1 水菜2 卵40 みりん2 醤油3 わかめ1 玉ねぎ10 ねぎ2 ごま 中華味 コンソメ 人参20 えのき10 卵10 ごま油 塩こしょう 刻み昆布3 人参5 油揚げ5 インゲン3 砂糖1 みりん1 醤油2	ごま団子 白玉粉10 薄力粉5 砂糖2 こしあん10 ごま3 油
13	水	お盆の希望保育(お弁当の日)			ポップコーン コーン10 塩
14	木	お盆の希望保育(お弁当の日)			そうめん そうめん7 醤油 かつお節
15	金	お盆の希望保育(お弁当の日)			みかんゼリー みかんジュース60 みかん缶10
16	土	ごはん 里芋の味噌汁 ししゃもフライ ほうれん草のソテー		里芋30 わかめ1 油揚げ1 小ねぎ1 いりこ2 みそ7 ししゃもフライ2匹 ほうれん草40 人参10 コーン10 マーガリン	ビスコ
18	月	ごはん きこのスープ マーボー豆腐 ジャーマンポテト	(除:ベーコン)	しめじ10 えのき10 玉ねぎ15 わかめ1 鶏ガラ 合挽肉20 木綿豆腐60 人参10 玉ねぎ20 干椎茸1 にら1 生姜1 にんにく1 みりん2 赤味噌5 片栗粉 じゃが芋40 人参10 玉ねぎ10 ベーコン10 塩こしょう	フレーク和え コーンフレーク10 ミルーツミックス10 バナナ10
19	火	ごはん なすの味噌汁 鶏肉のパン粉焼き きゅうりの塩昆布和え	鶏の照り煮	なす10 玉ねぎ10 わかめ1 油揚げ2 いりこ2 みそ7 鶏もも肉60 塩麹4 パン粉4 油1 きゅうり20 キャベツ20 人参5 塩昆布 ごま ごま油	マーブル蒸しパン ホットケーキミックス30 牛乳20 ココア2
20	水	ごはん レタスのスープ ハヤシライス 青じそサラダ	(除:卵) 肉じゃが	レタス10 人参10 わかめ1 鶏ガラ 牛肉15 じゃが芋40 玉ねぎ20 人参10 ハヤシルウ キャベツ20 きゅうり15 人参5 コーン10 青じそドレッシング 青じそ	お好みマカロニ マカロニ20 ソース2 マヨネーズ1 青のり0.2
21	木	ごはん えのきの味噌汁 魚の煮付け きゅうりとトマトの酢の物	煮物	えのき10 玉ねぎ10 油揚げ3 ねぎ2 いりこ2 みそ7 白身魚50 酒 みりん1 醤油2 砂糖1 だし汁 きゅうり20 人参7 わかめ0.5 トマト10 しらす1 ごま1 酢3 砂糖2 醤油2.5	牛乳もち 牛乳60 片栗粉8 砂糖1.5 砂糖2 きな粉2
22	金	ごはん じゃが芋のスープ なすと豚肉のみそ炒め 和風サラダ		じゃが芋20 玉ねぎ15 人参5 小ねぎ コンソメ なす25 豚肉30 ピーマン5 玉ねぎ20 キャベツ20 厚揚げ15 にんにく0.5 生姜1 酒 みそ4 砂糖2 醤油1 みりん1 レタス10 人参10 きゅうり15 コーン10 ブロッコリー10 油1 ごま油0.5 酢3 醤油2.5	お麩のラスク おつゆ麩8 砂糖10 バター10
23	土	ごはん キャベツの味噌汁 エビカツ ブロッコリーのソテー		キャベツ20 玉ねぎ10 わかめ1 いりこ2 みそ7 エビカツ2個 ブロッコリー40 人参10 コーン10 油 鶏がら	せんべい
25	月	ごはん コーンスープ 冷やし中華 栄養きんぴら	(除:卵) 冷やしうどん	玉ねぎ15 コーン5 コーンクリーム5 人参5 卵10 中華味 醤油 片栗粉 中華麺40 きゅうり15 人参5 ハム10 トマト20 醤油1 みりん1 酢0.5 砂糖0.5 鶏がら レモン汁 ごま油 ごま 豚肉10 人参10 切干大根5 ひじき3 蓮根10 いんげん3 砂糖2 醤油3 みりん1	おからドーナツ ホットケーキmix粉30 おから6 牛乳10 揚げ油
26	火	ごはん 小松菜の味噌汁 うま煮 春雨サラダ	(除:ハム・マヨ)	小松菜10 玉ねぎ10 油揚げ2 ねぎ いりこ2 みそ7 鶏肉20 里芋40 大根20 角天10 人参10 玉ねぎ20 蓮根5 砂糖2 醤油3 みりん1 春雨5 きゅうり10 ほうれん草10 ハム7 マヨネーズ7 ごま	フルーツヨーグルト ヨーグルト60 ミックスフルーツ30 バナナ10
27	水	ごはん ごぼうのスープ 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ	肉じゃが (除:マヨネーズ)	ごぼう15 玉ねぎ15 人参5 コンソメ 合挽肉40 人参10 玉ねぎ20 なす10 トマト10 おくら5 にんにく1 ルウ キャベツ20 きゅうり10 人参5 コーン10 マヨネーズ6 酢1 砂糖1	もちもちチーズパン ミックス粉5 白玉粉11 牛乳15 粉チーズ10 マーガリン2
28	木	お誕生日会 わかめごはん 具たくさん味噌汁 鮭の塩焼き(付)じゃが芋のソテー ブロッコリーのサラダ 果物		わかめご飯の素 豆腐15 油揚げ5 えのき10 玉ねぎ15 人参5 長ネギ2 いりこ2 みそ7 鮭50 塩 酒 じゃが芋30 塩 青のり 油 ブロッコリー30 きゅうり10 人参10 コーン10 和風ドレッシング 果物	手作りケーキ
29	金	ごはん チンゲン菜のスープ ヤンニョムチキン風(付)レタス もやしときゅうりのナムル		チンゲン菜10 人参5 小ねぎ1 コンソメ 鶏肉60 みりん1 塩 ごま油1 片栗粉 ごま 【ソース】ケチャップ4 醤油2 みりん2 砂糖1 にんにく0.5 レタス ドレッシング もやし20 きゅうり15 人参10 酢2 醤油2 ごま油	塩昆布と小松菜のおにぎり 塩昆布5 ごま油1 小松菜2 塩 ごま
30	土	ごはん ほうれん草の味噌汁 コロッケ キャベツのサラダ		ほうれん草20 玉ねぎ10 油揚げ2 いりこ2 みそ7 コロッケ キャベツ20 人参10 コーン10 ごまドレッシング	クッキー

♡【かみかみメニュー】

☆【今月の旬の食材】

【なす】

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

『夏野菜のミネストローネ、味噌汁、なすと豚肉のみそ炒め、夏野菜キーマカレー』です