

	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	
2日 (月)	牛 丼	牛肉	胚芽米・麦・油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草	✓牛 乳 クラッカー
	酢みそ和え	ひじき・みそ		キャベツ・人参	■ココアミルク チーズケーキ
3日 17日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース せんべい
	シーフードグラタン	えび・いか・ベーコン・牛乳・チーズ	小麦粉・バター・パン粉・じゃがいも	ブロッコリー	■牛 乳 バナナ
	グリーンサラダ 野菜スープ		油	キャベツ・胡瓜・パセリ トマト・生椎茸・玉葱・ほうれん草	
4日 18日 (水)	しょうゆラーメン	焼き豚	中華めん・ごま油	キャベツ・コーン缶・人参・青葱	✓牛 乳 ラムネ
	ナムル	桜えび	ごま油	胡瓜・人参・もやし	■ジュース パウムクーヘン
	枝 豆			枝豆	
5日 19日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油	玉葱・土生姜	■牛 乳 チーズサンド
	納豆和え もずくのみそ汁	納豆 もずく・みそ	じゃがいも	もやし・人参・ほうれん草 玉葱・青葱	
6日 (金)  誕 生 会	パ ン		ロールパン		✓ジュース せんべい
	ハンバーグ	合シチ・卵	パン粉・油	玉葱・人参	■お 茶 七夕寒天
	短冊サラダ 春雨スープ 果 物		油 春雨	ブロッコリー・人参・胡瓜 キャベツ・玉葱・コーン缶・オクラ すいか	
20日 (金)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳 パ イ
	マーボー茄子	豚ミンチ	油・砂糖・片栗粉	茄子・人参・玉葱・生椎茸 ニンニク・ほうれん草	■カルピス かきあげせん
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ	マヨネーズ・ごま	キャベツ・胡瓜	
7日 21日 (土)	カレーライス	牛肉	胚芽米・じゃがいも・油・カレーウ	玉葱・人参	✓ジュース せんべい
	野菜サラダ		油	キャベツ・胡瓜	
9日 23日 (月)	わかめごはん	わかめ・卵・しらす干	胚芽米・砂糖	三度豆	✓牛 乳 ゼリー
	千切煮付	厚揚	油・砂糖	切干大根・人参・干椎茸	■ココアミルク リッツサンド
	さつま汁	豚肉・みそ	さつまいも	人参・玉葱・もやし・青葱	

※1日平均 エネルギー:528kcal たんぱく質20.1g 脂質:17.8g

※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	
10日 24日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	えびとそら豆のかき揚げ	えび・卵	小麦粉・油	そら豆・人参・玉葱	■牛乳 メロン
	ポン酢和え	かつお節		胡瓜・人参・もやし	
	すまし汁		そうめん	玉葱・生椎茸・青葱	
11日 25日 (水)	スープスパゲティ	ハム	スパゲティ	トマト・生椎茸・ピーマン	✓牛乳 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・りんご・レズン	■ジュース ウエハース・ゼリー
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
12日 26日 (木)	パン		ロールパン		✓ジュース せんべい
	野菜のカレー煮	ウインナー	じゃがいも・マーガリン・砂糖	玉葱・人参・ほうれん草	■牛乳 バナナケーキ
	温野菜	牛乳	マヨネーズ	ブロッコリー・人参・オクラ	
13日 27日 (金)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓牛乳 ビスケット
	まぐろのみそ炒め	まぐろ・みそ	片栗粉・油・砂糖	茄子・人参・ピーマン	■カルピス クラッカー
	竹輪と胡瓜の酢の物	竹輪・わかめ	砂糖	胡瓜	
14日 28日 (土)	まぜごはん		胚芽米・麦	しそ	✓ジュース せんべい
	みそ汁	油揚・みそ	じゃがいも	人参・玉葱・青葱	
	果物			メロン	
30日 (月)	ビビンバ	鶏ミンチ・みそ	胚芽米・麦・油・砂糖	もやし・人参・ニンニク	✓牛乳 ビスケット
	中華スープ	ハム	じゃがいも・片栗粉	ほうれん草	■ココアミルク ラスク
	チーズ	チーズ		キャベツ	
31日 (火)	パン		食パン		✓ジュース せんべい
	フィッシュボール ☆	メルルサ・卵	じゃがいも・バター・油		■牛乳 すいか
	カラフルサラダ		油	キャベツ・胡瓜・ピーマン	
	コンソメスープ	ペーコン		生椎茸・人参・ほうれん草	

\*\*\* マーボー茄子 \*\*\* 7月20日(金)の献立から



《材料》 子ども1人分

なす 20g 油 10g  
 豚ミンチ 20g 人参 20g  
 玉葱 15g 生椎茸 10g  
 ほうれん草 10g にんにく 1g  
 砂糖 1g しょうゆ 3.5g  
 ケチャップ 3g 酒 1g  
 片栗粉 1g

【作り方】

- ①なすは短冊切りにし、水につけてアクをとる。人参・生椎茸・玉葱はせん切りにんにくはみじん切りにする。ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。
- ②なすは水気をきり、素揚げにする。
- ③鍋に油を熱し、にんにく、豚ミンチ、人参、玉葱、生椎茸の順で炒め、材料がひたる程度の水を入れて煮る。
- ④野菜に火が通ったら、酒、砂糖、しょうゆ、ケチャップで味付けし、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器になすを盛り、上から④をかけてほうれん草を散らす。