

	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 (月)	五目ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・こんにゃく	干椎茸・人参・筍	✓牛 乳 ラムネ
	大豆の煮物	大豆・昆布	砂糖	人参	
	かまぼこのすまし汁	かまぼこ		大根・玉葱・小松菜	■ココアミルク ビスコ
2日 16日 (火)	パ ン		ロールパン		✓ジュース ウエハース
	タンドリーチキン	鶏肉・ヨーグルト		ニンニク	
	フレンチサラダ		油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レズン	■牛 乳 バナナ
	コンソメスープ	ベーコン		人参・生椎茸・パセリ	
3日 17日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 おやつカステラ
	豚肉の生姜焼き	豚肉	油	玉葱・土生姜	
	きゅうりと竹輪の酢の物	竹輪・わかめ		胡瓜	■ジュース せんべい 水ようかん
	かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ・玉葱・ほうれん草	
4日 18日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	マーボーなす	豚ミンチ	片栗粉・油・砂糖	なす・人参・玉葱・生椎茸	
	もやし中華和え	ハム	ごま・ごま油	ニンニク・ほうれん草 もやし・胡瓜・人参	■牛 乳 麩のラスク
5日 19日 (金)	スパゲティナポリタン	ウイナー・ベーコン	スパゲティ・マカロリ	玉葱・人参・ピーマン	✓牛 乳 ビスケット
	グリーンサラダ	ツ缶	油	キャベツ・胡瓜・パセリ	■カルビス カレースナック
6日 20日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	
	くず汁	鶏肉	片栗粉	大根・人参・生椎茸・ほうれん草	✓ジュース せんべい
8日 22日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 紫いもチップ
	魚の照り焼き	赤魚		土生姜	
	キャベツとしめじののり和え	のり		キャベツ・人参・しめじ	■ジュース フルーツヨーグルト
9日 23日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース せんべい
	ハンバーグ	合ミンチ・卵	パン粉・油	玉葱・人参	
	マセドアンサラダ	ハム	じゃがいも・マヨネーズ	胡瓜・人参・玉葱	■牛 乳 すいか
	コンソメスープ			コン缶・生椎茸・ブロッコリー	

※8月12日(金)～15日(月)は夏季家庭保育協力期間のため、お弁当・お茶を持参して下さい。

※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。

※1日平均 エネルギー:553kcal たんぱく質:22.9g 脂質:18.9g

	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 (水)	夏野菜カレー	豚肉・バター	胚芽米・麦・カレー粉 牛乳・油	なす・かぼちゃ・玉葱・人参	✓牛乳 ミルクスティック
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ	ごま・マヨネーズ	キャベツ・胡瓜	■ジュース かぼちゃサブレゼリー
25日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ふ菓子
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	片栗粉・油	土生姜	■牛乳 オレンジ寒天
	トマトとオクラのおかか和え	かつお節		もやし・人参・トマト・オクラ	
豆腐のすまし汁	木綿豆腐		玉葱・人参・青葱		
26日 (金)	しょうゆラーメン	豚肉	中華めん・ごま油	白菜・人参・もやし・コラーゲン	✓牛乳 せんべい
	中華風ごま和え	ウインナー	ごま・ごま油	キャベツ・胡瓜	■カルビス ビスケット
27日 (土)	わかめごはん	わかめ	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	きゅうりの塩もみ		ごま	胡瓜	
	みそ汁	みそ	じゃがいも	人参・玉葱・小松菜	
29日 (月)	他人丼	豚肉・卵	胚芽米・麦・砂糖・油	玉葱・人参・ほうれん草	✓牛乳 クリームサンドクラッカー
	酢みそ和え	しらす干・みそ		キャベツ・人参	■ジュース 牛乳寒天
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
30日 (火)	パン		ロールパン		✓ジュース 野菜バー
	フィッシュボール	たら・卵・バター	じゃがいも・油		■牛乳 バナナ
	茹野菜	牛乳	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜・人参	
コンソメスープ			白菜・玉葱・人参・しめじ		
31日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛乳 ゼリー
	かぼちゃのあんかけ	鶏ミンチ	砂糖・片栗粉	かぼちゃ・玉葱・生椎茸	■ジュース ドーナツ・ラムネ
	ブロッコリーのごま和え		ごま	ブロッコリー・人参	

*** タンドリーチキン *** 8月2日・16日(火)の献立から

《材料》子ども1人分

鶏肉	40g	しょうゆ	0.7
塩・こしょう	少々	ウスターソース	0.7
しょうゆ	1	はちみつ	0.8
酒	2	ニンニク	0.5
ヨーグルト	0.6	カレー粉	0.2

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ②すりおろしたニンニクとすべての調味料を合わせ、下味のついた鶏肉を30分～1時間程度漬ける。
- ③漬け汁ごと、180℃のオーブンで、約20分焼く。

