

	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 29日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい  ■牛 乳 麩のラスク
	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 ニンニク・ほうれん草	
	もやし中華和え	ハム	ごま・ごま油	もやし・胡瓜・人参	
2日 16日 (金)	スパゲティナポリタン	ウインナー・ベーコン	スパゲティ・マーガリン	玉葱・人参・ピーマン	✓牛 乳 ふ菓子
	グリーンサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜・パセリ	■カルピス カレースナック
17日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	✓ジュース せんべい
	くず汁	鶏肉	片栗粉	大根・人参・生椎茸・ほうれん草	
5日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ポリコーン
	魚の照り焼き	赤魚		土生姜	■ジュース フルーツヨーグルト
	キャベツとしめじのり和え	のり		キャベツ・人参・しめじ 人参・玉葱・青葱	
厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ				
6日 20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	■牛 乳 梨
	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 コーン缶・生椎茸・ブロッコリー	
コンソメスープ					
7日 21日 (水)	夏野菜カレー	豚肉・バター	胚芽米・麦・カールウ	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	牛乳・油 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
8日 22日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース クラッカー
	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 玉葱・人参・青葱	
豆腐のすまし汁	木綿豆腐				
9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・ニラ	✓牛 乳 ゼリー
	中華風ごま和え	ウインナー	ごま・ごま油	キャベツ・胡瓜	■カルピス ビスケット

	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 (土)	わかめごはん きゅうりの塩もみ みそ汁	わかめ  みそ	胚芽米・麦 ごま じゃがいも	 胡瓜 人参・玉葱・小松菜	✓ジュース せんべい
12日 26日 (月)	五目ごはん 大豆の煮物 かまぼこのすまし汁	鶏肉・油揚 大豆・昆布 かまぼこ	胚芽米・こんにゃく 砂糖	干椎茸・人参・筍 人参 大根・玉葱・小松菜	✓牛 乳 ラムネ ■ココアミルク ビスコ
13日 27日 (火)	パ ン タンドリーチキン フレンチサラダ コンソメスープ	 鶏肉・ヨーグルト  ペーコン	ロールパン  油	 ニンニク キャベツ・胡瓜・みかん缶・レズン 人参・生椎茸・パセリ	✓ジュース ビスケット ■牛 乳 バナナ
14日 28日 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりと竹輪の酢の物 かぼちゃのみそ汁	 豚肉 竹輪・わかめ みそ	胚芽米・麦 油	 玉葱・土生姜 胡瓜 かぼちゃ・玉葱・ほうれん草	✓牛 乳 米菓子 ■ジュース せんべい 水ようかん
15日 (木)	弁 当 日				✓牛 乳 せんべい ■ジュース 小倉ケーキ
30日 (金)	焼きうどん ごまマヨネーズ和え	豚肉・竹輪・かつお節	うどん・油 ごま・マヨネーズ	キャベツ・玉葱・人参 生椎茸・青葱 ブロッコリー・人参	✓牛 乳 ポテトスナック ■カルピス 塩ボンせん ラムネ

※9月3日(土)は大掃除のため、✓ジュース・せんべいのみの提供です。  
 ※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:513kcal たんぱく質:22.0g 脂質:16.5g



\*\*\* 麩のラスク \*\*\* 9月1日・29日(木)の献立から

《材料》子ども1人分

麩 7g  
 砂 糖 3  
 バタ ー 2  
 牛 乳 2

【作り方】

- ①フライパンを熱し、バターを溶かしたら砂糖、牛乳を加える。フツフツしてきたら麩を加え手早く混ぜる。
- ②①をクッキングシートを敷いた天板に並べ、170℃に温めたオーブンで5分焼く。