

	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		牛 乳 ポリコーン
	魚の南蛮漬け キャベツのごまじょうゆ 冬瓜のみそ汁	たら 油揚・みそ	小麦粉・砂糖・油 ごま	白葱・玉葱・人参・ピーマン キャベツ・胡瓜 冬瓜・玉葱・人参・小松菜	
2日 16日 (金)	スパゲティミートソース	合シチ・ベーコン	スパゲティ・小麦粉・砂糖 マーガリン	玉葱・人参・干椎茸・ピーマン	牛 乳 ねじりん棒
	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ・コーン缶・人参	カルピス カレースナック
3日 17日 (土)	鮭ちりめんごはん 鶏肉と野菜のくず汁	鮭・しらす干 鶏肉・木綿豆腐	胚芽米・麦 片栗粉	大根・白菜・えのき・青葱	ジュース せんべい
5日 19日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 のりあられ
	マーボー茄子 春雨サラダ	豚ミンチ ウインナー	砂糖・油・片栗粉 春雨・ごま油	なす・人参・玉葱・ニンニク 生椎茸・ほうれん草 キャベツ・胡瓜	ココアミルク じゃこトースト
6日 20日 (火)	パン		食パン		ジュース ポンせん
	鮭のムニエル ベーコンポテト キャベツのスープ	鮭・バター ベーコン	小麦粉 じゃがいも	パセリ キャベツ・人参・えのき・ほうれん草	牛 乳 バナナ
7日 21日 (水)	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 ウエハース
	オクラとわかめの和え物 なすのみそ汁	わかめ・しらす干 みそ	砂糖	オクラ・胡瓜 なす・玉葱・小松菜	ジュース せんべい・ゼリー
8日 22日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ラムネ
	豚肉のみそ焼き もやしとツナの酢の物 豆腐のすまし汁	豚肉・みそ ツナ缶 木綿豆腐	ごま油 砂糖	玉葱・ピーマン もやし・人参・胡瓜 人参・玉葱・青葱	牛 乳 フルーツヨーグルト
9日 23日 (金)	カレーうどん	牛肉・油揚	うどん・じゃがいも・油	玉葱・人参・ほうれん草	牛 乳 野菜クッキー
	海藻サラダ チーズ	わかめ・いか チーズ	カレーウ ごま・マヨネーズ	胡瓜	カルピス ひじきスティック

	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)	鶏そぼろごはん きゅうりの塩もみ みそ汁	鶏ミンチ みそ	胚芽米・麦 ごま じゃがいも	胡瓜 白菜・人参・玉葱・青葱	ジュース せんべい
26日 (月)	ごはん まぐろのみそ炒め ボン酢和え	まぐろ・みそ かつお節	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油	なす・ピーマン・人参 もやし・人参・胡瓜	牛 乳 水ようかん
					ココアミルク おやつカステラ
27日 (火)	パ ン タンドリーチキン ハムサラダ トマトのスープ	鶏肉・ヨーグルト ハム・牛乳 卵	食パン マヨネーズ じゃがいも	ニンニク キャベツ・胡瓜 トマト・ほうれん草	ジュース 野菜スティック
					牛 乳 すいか
28日 (水)	中華丼 もやしの中華和え	豚肉・えび 鶏ササミ	胚芽米・麦・油 片栗粉 ごま・ごま油	白菜・人参・玉葱・筍 生椎茸・ほうれん草 もやし・胡瓜・人参	牛 乳 ビスケット
					ジュース クリームサンドクラッカー ラムネ
30日 (金)	肉うどん かぼちゃの素揚げ ブロッコリーのごま和え	牛肉・わかめ	うどん・油・砂糖 油 ごま	玉葱・青葱 かぼちゃ ブロッコリー・人参	牛 乳 あずきクラッカー
					カルピス 動物ビスケット

※8月13日(火)～15日(木)は夏季家庭保育協力期間のため、お弁当・お茶を持参してください。

※8月31日(土)は大掃除のため、お弁当・お茶を持参してください。

※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。

カレーうどん 8月9日・23日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分

うどん	100g
牛 肉	20
油 揚	7
じゃがいも	30
人 参	15
玉 葱	30
ほうれん草	10
油	2
カレールウ	7
だしかつお	2
しょうゆ	3

【作り方】

- ①牛肉は一口大にする。じゃがいも、人参、玉葱、油揚はせん切りにする。ほうれん草は塩茹でて小口切りにする。かつおでだしをとっておく。
- ②鍋に油を熱し、牛肉、玉葱、人参、じゃがいもの順に入れて炒め、かつおだしを入れて煮る。
- ③野菜が軟らかくなったらカレールウを入れて、しょうゆ、ウスターソースで味を整える。
- ④湯通しして水気を切ったうどんを器に入れ、③をかけてほうれん草を散らす。

