

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 (幼児弁当日)	2	3
			<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>豆腐ハンバーグ</b> 牛ミンチ20 豚ミンチ10 玉葱25 豆腐30 パン粉5 醤油2 ケチャップ3 油 塩0.3</p> <p><b>じゃが芋のカレーさんぴら</b> じゃが芋30 人参8 玉葱15 ピーマン5 赤ピーマン3 醤油1 塩0.2 油1 砂糖0.3 カレー粉0.3</p> <p><b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>なすとしんの煮付(幼児)</b> なすび40 にしん20 砂糖2 酒1 絹さや3 醤油2 みりん3 生姜</p> <p><b>なすと油揚げの煮付(乳児)</b> なすび20 油揚げ3</p> <p><b>切干大根の酢の物</b> 切干大根5 人参3 きゅうり10 酢2 塩0.1 砂糖1 醤油2</p> <p><b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>ひじきご飯</b> 米40 乾ひじき0.8 人参6 ちりめんじゃこ2 油揚げ7 油0.5 醤油2 砂糖0.2 塩 みりん1 酒1 出し昆布</p> <p><b>かぼちゃのどぼろ煮</b> かぼちゃ40 鶏ミンチ10 玉葱15 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 酒1 片栗粉3 煮干し</p> <p><b>味噌汁</b> 小松菜10 人参5 味噌5 煮干 出し昆布</p>
			<p><b>手作りメロンパン</b> 強力粉 砂糖 塩 バター ドライイースト 小麦粉 BP 豆乳</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※ビスケット (小麦)</p>	<p><b>ヨーグルト</b></p> <p><b>ゆでとうもろこし</b></p> <p>※フルーン</p>	<p><b>黄粉トースト</b> 食パン(小麦・乳) 黄粉 はちみつ バター</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※チーズ</p>
5	6	7	8	9	10
<p><b>カリカリバケット</b> (小麦)</p> <p><b>なすびのグラタン</b> なすび40 牛ミンチ15 豚ミンチ10 トマト20 玉葱20 小麦粉3 ミックスチーズ5 ケチャップ5 油0.6 塩0.2 牛乳40 バター2</p> <p><b>野菜スープ</b> オクラ10 人参10 塩0.3 ブイヨン</p>	<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>鮭の塩焼き</b> 鮭50 塩0.3 油 醤油 酒</p> <p><b>ひじきと大豆の煮物</b> ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干</p> <p><b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>セタそうめん</b> そうめん30 干し椎茸1 オクラ8 人参5 砂糖0.3 みりん2 醤油4 煮干</p> <p><b>夏野菜のかき揚げ</b> 鶏ササミ20 玉葱15 人参10 かぼちゃ30 油6 とうもろこし 8 小麦粉8 卵6 塩0.5</p> <p><b>すいか</b></p> <p>クッキーの方がよい!!!</p>	<p><b>鮭ずし</b> 米40 さけフレーク6 ごま1.2 塩0.5 酢3 砂糖3 出し昆布</p> <p><b>鶏と高野豆腐の炊き合わせ</b> 鶏40 高野豆腐8 塩 人参20 三度豆3 砂糖1.5 酒2 醤油2 みりん1</p> <p><b>清汁</b> 麩(小麦)1 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお</p>	<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>豚肉の梅味噌焼き</b> 豚肉50 白味噌1 酒1.2 砂糖1 みりん1 醤油2 油0.5 梅干5</p> <p><b>ずいきとあげの煮付け</b> ずいき40 油揚げ7 人参8 砂糖0.5 醤油2 みりん1</p> <p><b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>ビビンバ丼</b> 米40 牛ミンチ30 人参10 もやし30 ほうれん草20 砂糖1 醤油2 酒1 塩 ごま油1</p> <p><b>たたききゅうり</b> きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1</p> <p><b>卵スープ</b> 卵18 青葱3 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5</p>
<p><b>おにぎり</b> 米</p> <p><b>梅きゅうり</b> きゅうり 梅干し 花かつお</p> <p>※メロン</p>	<p><b>マカロニ黄粉</b> マカロニ 黄粉 砂糖</p> <p><b>フルーン</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※チーズ</p>	<p><b>セタゼリー</b> アセロラジュース 牛乳 みかんジュース 砂糖 アガー 粉寒天</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※バナナ</p>	<p><b>じゃが芋のポンテケージョ</b> じゃが芋 片栗粉 強力粉 バター 砂糖 BP 豆乳 ミックスチーズ</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※レーズン</p>	<p><b>フルーツヨーグルト</b> ヨーグルト みかん缶 桃缶 バイン缶 砂糖</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※フルーン</p>	<p><b>黄粉クッキー</b> 黄粉 小麦粉 卵 砂糖 油 BP</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※おせんべい</p>
12	13	14	15	16	17
<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>鶏の照り焼き</b> 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4</p> <p><b>ごま酢和え</b> もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢3 砂糖1 醤油2</p> <p><b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>カリカリトースト</b> 食パン(小麦・乳)</p> <p><b>トマトシチュー</b> 牛肉20 じゃが芋35 油1 玉葱40 トマト40 人参10 小麦粉3 バター2 砂糖0.5 ソース2 パセリ1 塩0.3 ケチャップ5 ブイヨン</p> <p><b>ごぼうサラダ</b> ごぼう30 ちりめんじゃこ2 きゅうり10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2</p>	<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>松風焼き</b> 鶏ミンチ35 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油1</p> <p><b>オクラのねばねば和え</b> オクラ30 きゅうり10 塩 砂糖0.8 醤油2</p> <p><b>清汁</b> 麩(小麦)1 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお</p>	<p><b>夏野菜カレーライス</b> 米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレーパウダー8 醤油 油5 塩</p> <p><b>キャロットサラダ</b> 人参35 きゅうり10 パイン缶8 砂糖1 酢3 オリーブ油2 塩0.3</p>	<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>なすとしんの煮付(幼児)</b> なすび40 にしん20 人参8 砂糖2 酒1 醤油2 みりん3 生姜</p> <p><b>なすと油揚げの煮付(乳児)</b> なすび20 油揚げ3 人参8 砂糖2 酒1</p> <p><b>酢の物</b> きゅうり20 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 酢3 砂糖1.5 醤油1 塩</p> <p><b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>冷やしうどん</b> 干しうどん30(小麦) 塩0.3 青葱3 卵8 焼きのり0.7 干し椎茸1 出し昆布 煮干 醤油2 みりん2 酒1</p> <p><b>柳川もどき</b> 豚肉15 ごぼう8 酒2 人参8 玉葱15 砂糖1 高野豆腐5 卵25 塩0.2 三度豆3 醤油2 油 みりん2</p> <p><b>トマト</b></p>
<p><b>メロン</b></p> <p><b>おせんべい</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※チーズ</p>	<p><b>とうもろこしおにぎり</b> 米 とうもろこし 塩</p> <p><b>チーズ</b></p> <p>※牛乳</p>	<p><b>おからドーナツ(市販)</b> (小麦・卵・乳)</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※フルーン</p>	<p><b>みかんゼリー</b> みかんジュース 砂糖 みかん缶 アガー</p> <p><b>クラッカー</b> (小麦・乳)</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※バナナ</p>	<p><b>ピザトースト</b> 食パン(小麦・乳) 玉葱 無添加ベーコン ピーマン チーズ マヨドレ ケチャップ</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※レーズン</p>	<p><b>菜めしおにぎり</b> 米 菜めしふりかけ</p> <p><b>チーズ</b></p> <p>※牛乳</p>

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>19</b> <b>ご飯</b> 米40 <b>豚肉のしょうが焼き</b> 豚肉50 酒2 生姜1 砂糖1 みりん2 醤油2 <b>冬瓜のサラダ</b> 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 酢2 砂糖0.2 醤油0.2 <b>野菜スープ</b> オクラ10 玉葱15 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5	<b>20 (誕生日会)</b> <b>そばろ丼</b> 米40 鶏ミンチ30 人参10 絹さや3 砂糖1 醤油2 酒1 塩 <b>夏野菜のかき揚げ</b> 鶏ササミ20 玉葱15 人参10 かぼちゃ30 油6 とうもろこし 8 小麦粉8 卵6 塩0.5 <b>スティックきゅうり</b> <b>清汁</b> 豆腐25 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお <b>すいか</b>	<b>21</b> <b>ご飯</b> 米40 <b>マーボー茄子</b> なすび50 豚ミンチ12 ビーマン5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱10 生姜 赤味噌1 油 <b>春雨の中華サラダ</b> 春雨5 人参5 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.5 ごま油2 酢3 塩0.3 醤油1 <b>わかめと玉葱のスープ</b> 乾わかめ0.3 玉葱15 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5	<b>22</b> <b>休園日</b>	<b>23</b> <b>休園日</b>	<b>24</b> <b>ひじきご飯</b> 米40 乾ひじき0.8 人参6 ちりめんじゃこ2 油揚げ7 油0.5 醤油2 砂糖0.2 塩 みりん1 酒1 出し昆布 <b>かぼちゃのそばろ煮</b> かぼちゃ40 鶏ミンチ10 玉葱15 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 酒1 片栗粉3 煮干し <b>味噌汁</b> 小松菜10 人参5 味噌5 煮干 出し昆布
<b>26</b> <b>ご飯</b> 米40 <b>鯖の照り焼き</b> 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 <b>切干大根の酢の物</b> 切干大根5 人参3 きゅうり10 酢2 塩0.1 砂糖1 醤油2 酒1 醤油2 塩0.2 <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	<b>27</b> <b>冷やし中華</b> 生中華麺(小麦・卵)30 きゅうり8 トマト20 ブイヨン 無添加ハム10 もやし15 酢3 醤油6 砂糖3 ごま油0.8 出し昆布 <b>鶏のから揚げ</b> 鶏60 片栗粉5 砂糖0.3 酒4 醤油2 みりん3 油 生姜 <b>添え野菜</b> サラダ菜2 <b>すいか</b>	<b>28</b> <b>ウナギのひつまぶし</b> 米40 ウナギ35 砂糖1 醤油2 酒1 みりん1 <b>冬瓜のくず煮</b> 冬瓜60 人参10 鶏ミンチ10 三度豆3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩 生姜 片栗粉1 <b>清汁</b> 豆腐25 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	<b>29</b> <b>ご飯</b> 米40 <b>豚肉の梅味噌焼き</b> 豚肉50 白味噌1 酒1.2 砂糖1 みりん1 醤油2 油0.5 梅干5 <b>ずいきとあげの煮付け</b> ずいき40 油揚げ7 人参8 砂糖0.5 醤油2 みりん1 <b>味噌汁</b> じゃが芋25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	<b>30</b> <b>ご飯</b> 米40 <b>和風ハンバーグ</b> 鶏ミンチ30 豚ミンチ25 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉4 塩 玉葱15 青葱5 醤油0.5 <b>なすびのごま和え</b> なすび30 三度豆10 ごま2 砂糖1 醤油2 人参5 <b>味噌汁</b> 小松菜10 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布	<b>31</b> <b>ツナピラフ</b> 米40 玉葱10 冷コーン3 三度豆3 ツナ8 塩0.3 酒0.3 油1 ブイヨン バター <b>ポークビーンズ</b> 豚肉15 大豆5 玉葱25 じゃが芋30 ケチャップ5 枝豆10 砂糖0.5 ホールトマト10 醤油1 塩0.1 ブイヨン <b>わかめと玉葱のスープ</b> 乾わかめ0.3 玉葱15 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5
<b>ヨーグルト</b> <b>クラッカー</b> (小麦・乳) <b>※チーズ</b>	<b>梅干しおにぎり</b> 米 梅干し <b>チーズ</b> <b>※牛乳</b>	<b>とうもろこし手作りパン</b> 強力粉 砂糖 塩 バター ドライイースト とうもろこし <b>牛乳</b> <b>※フルーン</b>	<b>かぼちゃボール</b> かぼちゃ 砂糖 コーンフレーク <b>牛乳</b> <b>※ビスケット</b> (小麦・乳)	<b>ピザトースト</b> 食パン(小麦・乳) 玉葱 無添加ベーコン ビーマン チーズ マヨドレ ケチャップ <b>牛乳</b> <b>※バナナ</b>	<b>黄粉クッキー</b> 黄粉 小麦粉 卵 砂糖 油 BP <b>牛乳</b> <b>※おせんべい</b>
					
<b>土用の丑の日</b>					
<p>28日は、土用の丑の日。「う」のつく食べ物で力をつけるのが昔からの風習だそうです。その代表的な食材といえばウナギ！疲労回復に効くビタミンAやB群、エネルギー源となる脂質をたっぷり含み、夏バテ予防にぴったりです。献立にもウナギのひつまぶしを取り入れています。他にも夏が旬の食材、トマト・なすび・きゅうり・冬瓜・すいかなどは水分を多く含むため、のどを潤したり余分な熱を逃がし、火照った身体を冷やしてくれます。また、梅干しはクエン酸を多く含み疲労回復の効果があります。</p> <p>今月は夏の暑さに負けないよう、夏野菜や梅干を使ったメニューをたくさん取り入れています。いっぱい食べて夏を元気に過ごしましょう。</p>					
					
<b>※印は乳児の朝のおやつです。</b> <b>材料横の数字は、幼児1人分の分量です。</b> <b>(乳児は4/5 (80%) になります。)</b> <b>※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。</b>					