

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ご飯	2 ご飯	3 ご飯	4 冷やしうどん
		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>茹でなすサラダ</b> なすび40 豚肉10 味噌2 きゅうり15 トマト30 ごま油1.5 砂糖1 酢2 <b>味噌汁</b> (非常食用)	米40 <b>マーボー豆腐</b> 豆腐50 豚ミンチ12 青葱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>たたきごぼう</b> ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1 酢3 塩 <b>卵スープ</b> 卵18 乾わかめ0.3 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5	米40 <b>夏野菜のかき揚げ</b> 鶏ササミ20 玉葱15 かぼちゃ30 油6 とうもろこし 8 小麦粉8 卵6 塩0.5 <b>オクラのねばねば和え</b> オクラ30 きゅうり10 塩 人参3 砂糖0.8 醤油2 <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	うどん60(小麦) 塩0.3 青葱3 卵8 焼きのり0.7 干椎茸1 出し昆布 煮干 醤油2 みりん2 酒1 <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 <b>トマト</b>
		<b>ポント・シロゴマ</b> 白玉粉 小麦粉 豆腐 BP 砂糖 塩 油 ごま <b>牛乳</b> ※梨	<b>チーズスティック</b> 強力粉 粉チーズ 砂糖 塩 バター ドライイースト <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>ヨーグルトシャーベット</b> ヨーグルト 砂糖 みかん缶 桃缶 パイン缶 <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>菜めしおにぎり</b> 米 菜飯ふりかけ <b>チーズ</b> ※牛乳
6 ご飯	7 ピビンパ丼	8 ご飯	9 ご飯	10 なすび入り ミートスパゲティ	11 ひじきご飯
米40 <b>鮭の磯辺焼き</b> 生鮭50 酒2 みりん2 醤油3 砂糖0.5 青のり0.2 <b>千切大根の煮付け</b> 千切大根5 大豆3 人参8 油揚げ7 いんげん3 砂糖1 みりん1 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	米40 牛肉30 人参10 もやし20 ほうれん草20 砂糖1 醤油2 酒1 塩 ごま油1 みりん1 <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 <b>わかめスープ</b> 乾わかめ0.3 青葱3 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5  ゼリーの方が色が綺麗	米40 <b>松風焼き</b> 鶏ミンチ35 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 人参 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油1 <b>かぼちゃの甘煮</b> 南瓜40 砂糖1 醤油1 みりん1 <b>清汁</b> 豆腐2.5 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	米40 <b>鶏むね肉の南蛮漬</b> 鶏むね肉30 かぼちゃ20 玉葱20 ピーマン5 なすび20 赤ピーマン5 醤油2 酢2 片栗粉3 砂糖1 油5 出し昆布 塩0.4 <b>春雨のコーンスープ</b> 春雨5 ニラ3 ブイヨン 冷コーン8 卵15 醤油0.5 塩0.4	なすび入り ミートスパゲティ(小麦)20 合挽ミンチ20 玉葱20 トマト20 マッシュルーム8 なすび20 トマト缶15 ケチャップ2 塩0.3 油 <b>じゃが芋のガレット</b> じゃが芋50 チーズ8 ベーコン5 <b>野菜スープ</b> オクラ10 人参10 塩0.3 ブイヨン	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>厚揚げのそぼろ煮</b> 厚揚げ40 鶏ミンチ10 人参20 玉葱20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜 酒1 みりん1 片栗粉1 <b>味噌汁</b> じゃが芋25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布 塩0.3 ブイヨン
<b>ミルクパン(市販)</b> (小麦・卵・乳) <b>フルーン</b> <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>黒糖わらびもち</b> わらびもち粉 砂糖 黄粉 黒糖 <b>牛乳</b> ※梨	<b>フルーツゼリー</b> みかん缶 パイン缶 桃缶 砂糖 アガー <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>じゃが芋のボンテケーキ</b> じゃが芋 片栗粉 強力粉 バター 砂糖 BP 牛乳 ミックスチーズ <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>のりおにぎり</b> 米 塩 のり <b>梅きゅうり</b> きゅうり 梅干し 花かつお <b>炒り小魚</b> ※牛乳	<b>レースンスティック</b> 強力粉 レーズン 砂糖 塩 バター ドライイースト <b>牛乳</b> ※チーズ
13 ご飯	14 冷やし中華	15 ご飯	16 かんたんハヤシライス	17 ご飯	18 やしそば
米40 <b>マーボー豆腐</b> 豆腐50 豚ミンチ12 青葱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>たたきごぼう</b> ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1 酢3 塩 <b>卵スープ</b> 卵18 乾わかめ0.3 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5	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>梨</b>	米40 <b>あじの南蛮漬</b> あじ40(3枚おろし) 玉葱20 ピーマン6 塩 人参10 砂糖1 酢2 片栗粉3 醤油1 油 <b>じゃが芋の炒め煮</b> じゃが芋50 砂糖1 油0.5 醤油1.5 みりん1 <b>清汁</b> そうめん3 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	米40 牛肉25 玉葱60 人参10 マッシュルーム10 ケチャップ5 小麦粉3 油1 ソース5 砂糖0.3 カットトマト20 塩0.2 <b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ50 きゅうり10 レーズン3 塩0.2 マヨドレ8 砂糖0.5	米40 <b>鶏の照り焼き</b> 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 <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 <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 青のり0.1 花かつお <b>酢の物</b> きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 酢3 砂糖1.5 醤油1 塩 <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布
<b>柿</b> <b>おせんべい</b> (市販) <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>梅干しおにぎり</b> 米 梅干 塩 <b>チーズ</b> ※牛乳	<b>ポント・シロゴマ</b> 白玉粉 小麦粉 豆腐 BP 砂糖 塩 油 ごま <b>牛乳</b> ※フルーン	<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 牛乳 <b>牛乳</b> ※柿	<b>おからドーナツ(市販)</b> (小麦・卵・乳) <b>フルーン</b> <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>菜めしおにぎり</b> 米 菜飯ふりかけ <b>チーズ</b> ※牛乳

月曜日 20	火曜日 21	水曜日 22 (幼児弁当日)	木曜日 23	金曜日 24	土曜日 25
休園日	米40 納豆のかき揚げ 納豆15 ツナ7 さつま芋40 小麦粉4 醤油2 卵5 油 塩 片栗粉2 三色ごま和え 小松菜45 人参10 しめじ10 ごま2 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 味噌汁 麩1(小麦) 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	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 厚揚げのそぼろ煮 厚揚げ40 鶏ミンチ10 人参20 玉葱20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜 酒1 みりん1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	休園日	カリカリバケット (小麦) なすびのグラタン 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 野菜スープ オクラ10 人参10 塩0.3 ブイヨン	米40 肉じゃが 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布 トマト
	みたらし団子 団子粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 片栗粉 牛乳 ※チーズ	グレープゼリー グレープジュース 砂糖 アガー ゆで栗 牛乳 ※フルーン		二色おはぎ もち米 小豆 砂糖 黄粉 牛乳 ※梨	チューベット(水菓・幼児) ミニカツゼリー(市販・乳児) クラッカー(市販) (小麦・乳) 牛乳 ※チーズ
27 ご飯	28 ご飯	29 (誕生日会食)	30		
米40 和風ハンバーグ 鶏ミンチ30 豚ミンチ ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉4 玉葱15 青葱5 醤油0.1 豆腐10 かいじゅうサラダ かぼちゃ50 きゅうり10 コーンフレーク3 レーズン3 塩0.2 マヨドレ8 味噌汁 大根20 油揚げ7 味噌5 煮干 出し昆布	米40 チキンカツ 鶏むね肉60 塩0.3 油5 卵3 強力粉3 パン粉5 牛乳5 ケチャップ3 ウスターソース2 ピーマンのナムル ピーマン15 人参5 カラーピーマン15 醤油 砂糖1 ごま2 ごま油1 味噌汁 じゃが芋25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	栗おにぎり 米 もち米 栗 塩 出し昆布 黒ごま 鮭の塩焼き 鮭50 塩0.3 酢の物 きゅうり20 乾わかめ0.3 酢3 砂糖1.5 醤油1 塩 蒸し野菜 さつま芋20 人参10 清汁 豆腐25 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお 梨・柿	カリカリトースト 食パン(小麦・乳) トマトシチュー 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 ごぼうサラダ ごぼう30 冷コーン8 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		
豆乳もち 豆乳 黄粉 砂糖 片栗粉 牛乳 ※チーズ	みかんゼリー みかんジュース みかん缶 砂糖 アガー クラッカー (小麦) 牛乳 ※バナナ	ミルクパン(市販) (小麦・卵・乳) フルーン 牛乳 ※おせんべい	かつおおにぎり 米 花かつお 醤油 みりん チーズ ※牛乳		
<p>この間、“かんたんハヤシライス”って普通のハヤシライスと何が違うのかなあ？というお声を耳にしました。その違いは、じゃが芋を使用せず火が通りやすい野菜を使っていて、煮込み時間が短く簡単にできるところです。16日の献立に取り入れていますので、その日の分量を参考に作ってみてくださいね！</p> <p>“かんたんハヤシライス”の作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 野菜はすべてスライスし、牛肉は食べやすい大きさに切ります。</li> <li>② 鍋に油をひいて、①を炒めます。</li> <li>③ 水をひたひたに入れ煮込みます。</li> <li>④ 火を止め、調味料を加え、小麦粉をふるい入れ、よく混ぜます。</li> <li>⑤ 再度火をつけ、味をととのえと完成です。</li> </ol> <p>※9月1日は防災の日のため、非常用味噌汁にしています。</p>					
<p>※印は乳児の朝のおやつです。 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。 (乳児は4/5(80%)になります。) ※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。</p>					

