

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ご飯 米40 マーボー茄子 なすび50 豚ミンチ12 ピーマン5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱 20 生姜 赤味噌 1 油 春雨の中華サラダ 春雨7 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.5 塩0.3 醤油 1 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.3 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	2 かんたんハヤシライス 米40 牛肉20 玉葱60 人参10 マッシュルーム10 ケチャップ5 小麦粉1 油1 ソース5 砂糖0.3 カットマト40 塩0.2 バター0.5 トマト30 レーズンサラダ キャベツ20 きゅうり10 レーズン3 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3	3 ご飯 米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 切干大根の煮付け 切干大根5 大豆3 人参8 油揚げ5 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	4 ご飯 米40 あじの南蛮漬 あじ50(3枚おろし) 玉葱20 ピーマン6 人参10 砂糖1 酢3 片栗粉3 油 かぼちゃの甘煮 南瓜40 砂糖1 醤油1 みりん 1 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	5 ツナピラフ 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 ポークビーンズ 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 トマト缶10 醤油1 塩0.1 ブイヨン 野菜スープ 人参5 キャベツ10 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン
	みかんゼリー みかんジュース 砂糖 みかん缶 アガー おせんべい (市販) 牛乳 ※レーズン	じゃが芋のボンテケーショ 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 牛乳 ※ビスケット (小麦・乳・卵)	ミルクパン (小麦・卵・乳) フルーン 牛乳 ※チーズ	チューベット (氷菓・幼児) ミニカップゼリー (市販・乳児) チーズ 牛乳 ※牛乳	バナナ カリカリトースト (小麦・乳) 牛乳 ※フルーン
7 ご飯 米40 さばの塩焼き 鯖40 塩0.3 ひじきと大豆の煮物 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 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	8 梅しご飯 米40 梅干し5 出し昆布 ちりめんじゃこ2 青じそ1 松風焼き 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 なすびのごま和え なすび40 人参5 きゅうり8 ごま2 砂糖1 醤油2 清汁 冬瓜25 三つ葉3 塩0.4 生姜0.3 片栗粉2 醤油0.6 出し昆布 花かつお	9 (幼児弁当日) かやくうどん 干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ5 青葱3 醤油2 煮干 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0.5 酒1 みりん1 片栗粉0.5 トマト	10 ご飯 米40 豆腐ハンバーグ 牛ミンチ20 豚ミンチ10 玉葱20 豆腐30 パン粉5 醤油2 ケチャップ3 油 塩0.3 ラタトゥイユ トマト25 なす20 にんにく0.3 南瓜15 ズッキーニ4 玉葱20 赤ピーマン4 塩0.3 オリーブ油0.2 野菜スープ 人参5 キャベツ10 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	11 休 園 日	12 ひじきご飯 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 じゃが芋とツナの 炊き合わせ じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8 味噌汁 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布
マカロニ黄粉 マカロニ 砂糖 黄粉 牛乳 ※フルーン	ヨーグルト (市販) きらずあげ (市販) 牛乳 ※牛乳	メロンパン 強力粉 砂糖 塩 バター ドライイースト 小麦粉 BP 牛乳 ※バナナ	蒸しとうもろこし フルーン 牛乳 ※おせんべい	動物ビスケット (市販) (小麦・乳・卵) 牛乳 ※チーズ	
14 ご飯 米40 野菜炒め 豚肉30 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 塩0.3 キャベツ20 醤油2 砂糖1 ごま油1 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	15 マーボー丼 米40 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 玉葱20 砂糖1 みりん1 片栗粉2 生姜 赤味噌1 油0.3 醤油2 酒1 ごぼうの土佐煮 ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつお1 醤油2 みりん1 酒0.2 わかめ卵のスープ 乾わかめ0.3 卵15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	16 スパゲティーナポリタン スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 カットマト20 トマト20 塩0.3 ケチャップ8 油1 ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 人参5 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3 野菜スープ キャベツ20 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	17 ご飯 米40 豚肉の梅味噌焼き 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 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢2 砂糖0.2 醤油0.2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	18 鮭ずし 米40 さけフレーク6 酢5 絹さや3 ごま1.2 塩0.3 卵6 砂糖3 出し昆布 夏野菜のかき揚げ 鶏ササミ20 玉葱15 かぼちゃ30 油6 とうもろこし5 小麦粉8 卵6 塩0.5 清汁 麩(小麦)1 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	19 冷やしうどん 干しうどん30(小麦) 塩0.3 青葱3 焼きのり0.7 トマト20 卵8 干椎茸1 出し昆布 煮干 醤油2 みりん2 酒1 柳川もどき 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
ミルクもち 牛乳 黄粉 砂糖 片栗粉 牛乳 ※おせんべい	手作りクッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 B.P 牛乳 ※レーズン	塩おにぎり 米 塩 のり チーズ ※牛乳	フルーツゼリー みかん缶 パイン缶 桃缶 砂糖 アガー 牛乳 ※フルーン	すいか カリカリトースト (小麦・乳) 牛乳 ※バナナ	かつおおにぎり 米 花かつお 醤油 みりん チーズ ※牛乳

月曜日 21 ご飯	火曜日 22 ロールパン (小麦・乳・卵)	水曜日 23 (誕生日会) バターライス	木曜日 24 ご飯	金曜日 25 ご飯	土曜日 26 ご飯
米40 手羽中の照り焼き 手羽中40 砂糖1 醤油2 酒2 みりん2 ズッキーニのサラダ ズッキーニ40 人参5 冷コーン8 ツナ缶8 マヨドレ8 醤油0.8 清汁 カラーそうめん2.5 青葱 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	トマトシチュー 牛肉20 ジャガ芋30 油1 玉葱50 トマト40 人参10 小麦粉2 バター2 砂糖0.5 ソース2 パセリ1 塩0.3 レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2	米40 バター1 塩0.3 パセリ0.1 とうもろこしハンバーグ 牛ミンチ35 豚ミンチ15 玉葱15 ケチャップ3 卵3 パン粉3 塩0.3 とうもろこし10 野菜サラダ レタス20 きゅうり8 トマト20 マヨドレ8 野菜スープ オクラ15 人参5 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン すいか	米40 豚肉のしょうが炒め 豚肉35 玉葱45 生姜0.5 砂糖1 みりん2 醤油2 酒2 ピーマンのナムル ピーマン20 人参10 カラーピーマン20 醤油 砂糖1 ごま2 ごま油1 塩 味噌汁 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 鮭フライ 生鮭50 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳3 パン粉3 ソース3 ケチャップ3 ラタトゥイユ トマト25 なす20 にんにく0.3 南瓜15 ズッキーニ4 玉葱20 赤ピーマン4 塩0.3 オリーブ油0.2 卵のスープ 卵15 青葱3 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	米40 肉じゃが 牛肉20 ジャガ芋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 豆腐25 乾わかめ0.3 味噌4.5 煮干 出し昆布
じゃが芋のバター焼き じゃが芋 バター 塩 牛乳 ※レーズン	枝豆おにぎり 米 枝豆 塩 炒り小魚 ※牛乳	ヨーグルトシャーベット ヨーグルト みかん缶 砂糖 ※チーズ	マカロニ黄粉 マカロニ 砂糖 黄粉 牛乳 ※おせんべい	ミルクパン(市販) (小麦・卵・乳) フルーン 牛乳 ※バナナ	チューベット(氷菓・幼児) ミニカットゼリー(市販・乳児) チーズ ※ビスケット (小麦・卵・乳)
米40 マーボー茄子 なすび50 豚ミンチ12 ピーマン5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 葱20 生姜 赤味噌1 春雨の中華サラダ 春雨7 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.5 塩0.3 醤油1 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.3 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	米40 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 ひじきと大豆の煮物 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 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	冷やし中華 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 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜 添え野菜 サラダ菜2 すいか	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 カレールウ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢2 砂糖0.2 醤油0.2		
わらびもち わらびもち粉 砂糖 黄粉 牛乳 ※フルーン	アイスクーキ 生クリーム 苺ジャム ビスケット(小麦) 牛乳 ※おせんべい	とうもろこしおにぎり 米 とうもろこし 塩 チーズ ※牛乳	梨 おせんべい 牛乳 ※レーズン		

毎日暑いですね。

園庭や玄関で栽培しているきゅうりやオクラ、ゴーヤなどが実り、収穫した子どもたちが嬉しそうに調理室に届けてくれます。昼食時にスティックきゅうりやゴーヤの佃煮などにして各クラスに分け「おいしい」と喜んで食べています。

今月は、夏野菜の一つである「ズッキーニ」を新たに取り入れています。

ズッキーニ

外見はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。イタリア語で「小さいかぼちゃ」という意味があり、クセのない淡白な味わいです。油との相性が良く、一緒に加熱することで香りが出て、旨味が増します。煮込み料理や炒め物、ピクルスなど様々な料理に活用できる野菜なので



ズッキーニの花



※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。

