

乳児(あひる・あかごや)、幼児(モモ・キ・あおぞめ)

献立表 8 がつ

今年の梅雨は雨がしどろりと降り、日時には豪雨となつたり各地で災害が起つてまいりました。夏野菜への影響もみられ、例年の2~3倍の値がつく

※8/19~15は休校日です。

野菜もあるおかげで、バランスのよい食事を食べていけるようにしたいと思ひます。

	⑩10・24	⑪11・25	⑫12・26	⑬13・27	⑭14・28	⑮15・29
献立	牛肉のしぐれ煮 じゃがいも、人参、土生姜、みそ汁	豚肉冬瓜の味噌煮 小松菜のしらす和え、すまし汁	鶏のかからあげ 夏野菜スタック、コンソメスープ	アジの天ぷら 小松菜の梅和え、すまし汁	夏のマーボー豆腐 春雨サラダ、くだもの	肉うどん ほうれん草のおかか和え
材料	牛肉 25/35 ごぼう 15/25 つきとほく 8/10 人参 10/15 土生姜 0.2/0.3 じゃがいも 30/45 しめじ 4/6 オクラ 4/6 赤パプリカ 4/6 たまご 15/20 油あげ 3/4 味噌 0.7/1	豚肉 30/40 冬瓜 60/90 人参 7/10 味噌、酒、おろし(味噌、酒、おろし) 小松菜 18/25 キャバツ 15/20 とろろこんにゃく 5/7 しらす 1/2 ほうれん草 7/10 まいたけ 4/6 わかめ 0.3/0.4 酒、おろし、味噌	鶏肉 40/60 片栗粉 3/5 油 7/10 きゅうり 10/15 黄ピーカ 5/7 ちりめん 25/35 ミニトマト 1/2 五ねぎ 15/20 人参 4/6 エリンギ 6/4 コーン 6/4 パセリ (コンソメ、塩)	アジ 40/60 小麦粉 4/5 塩、油 小松菜 30/40 人参 3/4 えのき 4/5 梅干し 0.7/1 花かつお (しょうゆ) 大根 18/25 はす 10/15 ろ、みつば 0.7/1 油、おろし、味噌	豚ミンチ 25/35 豆腐 60/80 ローマン 3/5 トマト 7/10 ねぎ 2/3 にんにく、土生姜、鶏がらスープ、赤味噌、しょうゆ、ごま油、片栗粉 春雨 5/7.5 きゅうり 5/7 赤パプリカ 4/5 人参 4/4 オクラ 4/4 たまご 7/5 油あげ 4/5 3豆、たまご	うどん 40/60 牛肉 30/40 玉ねぎ 35/50 人参 4/5 しめじ 8/10 ほうれん草、わかめ、しょうゆ、味噌、塩、油、おろし ほうれん草 30/40 人参 4/5 花かつお (しょうゆ)
おやつ	焼き豆腐トースト 豆腐、小麦粉、砂糖、バニリン、油	ミートソーススパゲッティ スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、トマト、おろし、味噌、片栗粉、コンソメ	おにぎり、お茶 米、塩、昆布、焼のり、塩昆布、菜の花、おろし、味噌、梅干し	カルピス寒天、茶 カルピス、水、寒天、砂糖、おろし、味噌、梅干し	ココアバナナパウンドケーキ 小麦粉、バニリン、砂糖、水、油、塩、ココア、バナナ	おせんべい、お茶
献立	西豚 いろどりナムル、みそ汁	穴子のかば焼き 3匹、マカロニ、トマト、すまし汁	鶏のてりやき マカロニサラダ、みそ汁	夏野菜カレー たこのマリネ	焼ビーフン 中華スープ、くだもの	鶏の梅味噌焼き 夏野菜の塩昆布和え、すまし汁
材料	豚肉 35/50 玉ねぎ 30/40 ピーマン 6/8 人参 15/20 片栗粉 4/5 鶏がらスープ、おろし、味噌、しょうゆ、砂糖 大根 18/25 人参 4/7 きゅうり 4/7 豆苗 5/8 たまご 0.7/1 わかめ 7/10 味噌 0.3/0.4	穴子 40/60 みつば 3/4 酒、おろし、味噌、しょうゆ、土生姜 ピーマン 25/35 赤パプリカ 4/6 黄ピーカ 4/6 花かつお (酒、おろし、味噌、しょうゆ) 冬瓜 20/30 たまご 10/15 人参 4/5 オクラ 4/5 酒、おろし、味噌	鶏肉 48/70 マカロニ 8/12 人参 3/4 枝豆 3/5 とろろこんにゃく 3/5 ミンチキン 3/4 じゃがいも 20/30 玉ねぎ 15/20 人参 4/5 油あげ 3/4 味噌 0.7/1	合挽きミンチ 20/30 たまご 15/20 玉ねぎ 20/30 かぼちゃ 40/60 人参 10/15 トマト 7/10 コーン 4/6 バター 3/4 小麦粉 6/8 カレー粉 2/3 スキムミルク 0.7/1 ヨーグルト 2/4 チーズ 1/2 塩、黒砂糖、しょうゆ たこ 18/25 黄ピーカ 5/7 赤パプリカ 5/7 オクラ 4/5 きゅうり 4/5 たまご 7/5 油、おろし、味噌	豚肉 25/35 ビーフン 10/15 たまご 10/15 人参 4/5 キャバツ 15/20 ズッキーニ 7/10 玉ねぎ 10/15 花かつお (鶏がらスープ、塩、しょうゆ) 豆腐 20/30 しめじ 5/7 大根 10/15 人参 3/5 ニラ 0.7/1 味噌、しょうゆ、ごま油 すもも、たまご	鶏肉 48/70 梅干し 1/2 酒、しょうゆ、味噌 きゅうり 15/20 たまご 15/20 トマト 10/15 オクラ 4/5 塩昆布 0.6/0.8 玉ねぎ 15/20 人参 4/5 まいたけ 4/6 ねぎ 0.7/1 酒、しょうゆ、おろし、味噌
おやつ	もちもちパン、牛乳 白玉粉、米粉、牛乳、油、塩、スキムミルク	すいか、お茶	かぼちの水餃子、お茶 かぼち、寒天、片栗粉、水	2色いろり、牛乳 小麦粉、片栗粉、砂糖、抹茶、ココア、黒砂糖	ピザースト、牛乳 小麦粉、たまご、ベーコン、トマト、はす、オクラ、夏野菜	ピザースト、お茶

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。