

* 14, 15, 16日はお弁当の日となります。

乳児(あひる・あかくみ), 幼児(もも・き・あおくみ)

献立表 8 がつ

2019.7.29
山ノ内保育園

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。水遊びや虫取りなど屋外での楽しみが増える一方で、夏バテや熱中症にも気を付けたい時期です。暑さに負けない為に、こっかりとごはんを食べて元気に過ごしましょう。

	⑩ ⑫ 26	⑭ 13 27	⑮ ⑬ 28	⑯ 1 ⑮ 29	⑰ 2 ⑮ 30	⑱ 3 ⑮ 31
献立	豚肉の生姜焼き かんたんピクルス みそ汁	鶏のからあげ ポテトサラダ コンソメスープ	穴子のかば焼き 3色ピーマンのカラフルいため みそ汁	鶏肉と冬瓜の味噌煮 ほうれん草のいそぎ深煮 すまし汁	八宝菜 海そうサラダ	肉うどん きゅうりとオクラの梅和え
材料	ごはん 乳幼 豚肉 30 45 五ねぎ 10 15 土生姜 (酒, ショウウ) きゅうり 13 20 ミニトマト 3 5 大根 7 10 さつまいも 15 20 人参 4 5 ねぎ (味噌) コンソメ	ごはん 乳幼 鶏肉 40 60 片栗粉 5 10 油 (酒, ショウウ) じゃがいも 30 45 きゅうり 4 6 五ねぎ 7 10 りんご 3 4 コーン 2 3 マヨネーズ (塩) エリンギ 5 7 五ねぎ 15 20 ブロッコリー 3 5 コンソメ (塩)	ごはん 乳幼 穴子 35 50 かば (しょうゆ, 酒, 砂糖) みりん, 土生姜 ピーマン 17 25 赤パプリカ 3 5 黄パプリカ 3 5 花かつお (しょうゆ, 酒, みりん) 大根 16 25 人参 4 5 しめじ 4 6 ねぎ (味噌) コンソメ	ごはん 乳幼 鶏肉 15 20 冬瓜 60 90 人参 7 10 薄口しょうゆ, みりん (酒, 砂糖, 味噌) ほうれん草 27 40 人参 3 4 えのき 4 6 焼きのり (しょうゆ) 豆腐 7 10 まいたけ 7 10 オクラ 3 5 しょうゆ, 酒, みりん (塩)	ごはん 乳幼 豚肉 13 20 白菜 20 30 人参 7 10 しめじ 6 8 もやし 13 20 片栗粉 3 5 鶏がらスープ, 塩 (しょうゆ, ごま油) 海そう 1 2 きゅうり 16 8 なげき 0.7 1 トマト 10 15 コンソメ (酢, 砂糖, 塩)	ごはん 乳幼 うどん 40 牛肉 15 五ねぎ 10 ねぎ 0.7 昆布, 薄口しょうゆ, しょうゆ, 砂糖, 塩, みりん (味噌) きゅうり 15 オクラ 7 梅干し 0.7 花かつお (しょうゆ)
おやつ	ちんすこう, 牛乳 (小麦粉, 油, きび砂糖, 黒砂糖)	えびめ, ちめんじゃこ, 梅干しのおにぎり, お茶 (米, 昆布, 塩, えびめ, ちめんじゃこ, 梅干し)	たういそうめん, お茶 (そうめん, 夏野菜など, しょうゆ, 酒, みりん, 塩, 砂糖)	焼きとうもろこし, 牛乳 (とうもろこし, しょうゆ)	ういろう, お茶 (小麦粉, 片栗粉, 砂糖, 黒砂糖, 抹茶, 小豆, 塩)	おせんべい, お茶
献立	鶏肉のフリヤキ スパゲティサラダ みそ汁	コーンカレー キャベツの塩昆布和え	冷しゃぶ みそ汁 くだもの	鮭のフライ 夏野菜のマリネ すまし汁	ビビンバ 中華スープ	マーボー豆腐 春雨サラダ
材料	ごはん 乳幼 鶏肉 45 60 (酒, みりん, 砂糖) (しょうゆ) スパゲティ 8 12 えだ豆 3 5 人参 3 4 とうもろこし 3 5 マヨネーズ (塩) なす 15 20 油あげ 3 4 オクラ 4 5 (味噌)	ごはん 乳幼 合挽きミンチ 15 20 じゃがいも 40 60 五ねぎ 30 45 人参 15 20 コーン 7 10 小麦粉 6 8 バター 3 4.5 カレー粉 0.2 0.35 ヨーグルト 3 4 スキムミルク 0.7 1 チーズ 1 2 (黒砂糖, かつお, 塩) キャベツ 27 40 塩昆布 0.3 0.5 (しょうゆ)	ごはん 乳幼 豚肉 25 35 キャベツ 20 30 きゅうり 6 10 ピーマン 3 5 トマト 10 15 わかめ 0.3 0.5 レモン 5 7 (しょうゆ, 砂糖) (酒, みりん) かぼちゃ 25 35 ねぎ 0.7 1 (味噌) さくらんぼ, ぶどう	ごはん 乳幼 鮭 35 50 小麦粉 3 4 パン粉 5 7 (塩, 油) トマト 6 10 きゅうり 6 10 黄パプリカ 3 5 (酢, 砂糖, 塩) (オリーブ油) そうめん 7 10 なす 15 20 オクラ 4 5 (しょうゆ, 酒, みりん, 塩)	ごはん 乳幼 牛肉 16 25 きゅうり 15 20 もやし 16 25 人参 7 10 ねぎ 14 2 にんにく (しょうゆ, 酒, みりん) (砂糖) 大根 15 20 人参 5 7 コーン 3 5 ニラ 0.7 1 (鶏がらスープ, 塩) (ごま油)	ごはん 乳幼 豚ミンチ 18 豆腐 45 ねぎ 1 にんにく, 味噌 (赤味噌, 鶏がらスープ, しょうゆ, 塩, ごま油, 片栗粉) 春雨 6 オクラ 5 人参 3 わかめ 0.2 (酢, 砂糖, 塩)
おやつ	すいか, お茶	いそもちもち, お茶 (白玉粉, 青のり, 塩, 油, 水, 砂糖, しょうゆ, 焼きのり)	食パンかりんとう, 牛乳 (食パン, 油, 黒砂糖)	カルピス寒天, お茶 (カルピス, 水, 寒天) (おかん出汁)	チューバットとフラッケー, お茶	ビスケット, 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。