

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	牛乳パン 卵とトマトのスープ 鶏肉のマーメイド焼き アスパラサラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 おなかチャールハン 麦茶	鶏卵・ベーコン・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・削り節	ロールパン・調合油・片栗粉・三温糖・精白米	バナナ・トマト・たまねぎ・パセリ・マーメイド・キャベツ・アスパラガス・にんじん・くりかぼちゃ・こねぎ
2 木	五目おこわ すまし汁 出汁入り卵焼き 切干し大根の甘酢和え 茹でキャベツ ピーチゼリー	ジュース 菓子 メープルロール 牛乳	油揚げ・木綿豆腐・削り節・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・糸こんにゃく・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・パン	りんごジュース・ごぼう・乾しいたけ・にんじん・えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・切干しだいこん・りょくとうもやし・きゅうり・キャベツ
7 火	ご飯 味噌汁 唐揚げのネギソースがけ 茹で野菜 蒸し野菜 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 ピザトースト 牛乳	ヨーグルト・油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ベーコン・プロセスチーズ・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・食パン	たまねぎ・ほうれんそう・しょうが・長ねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・くりかぼちゃ・いよかん・青ピーマン・トマトケチャップ
8 水	バターロール キャベツのスープ 豚肉のりんごソースがけ スパゲティソース スティック野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 五目散らし 麦茶	ぶたロース・ヨーグルト・油揚げ・でんぶ	ロールパン・有塩バター・三温糖・マカロニ・スパゲティ・調合油・マヨネーズ・精白米	バナナ・えのきたけ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・りんご・赤ピーマン・きゅうり・かんぴょう・乾しいたけ・ごぼう・焼きのり
9 木	豚肉のうま煮 もやしのスープ 大根の味噌サラダ 果物(バナナ)	ジュース 菓子 マドレーヌ 牛乳	ぶたロース・ベーコン・淡色辛みそ・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・薄力粉・有塩バター	りんごジュース・にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・ぶなしめじ・にんにく・チンゲンサイ・りょくとうもやし・生しいたけ・だいこん・きゅうり・冷凍コーン・バナナ・レモン果汁
10 金	ご飯 味噌汁 鰯のカレー風味揚げ ひじきの炒り煮 温野菜 オレンジゼリー	牛乳 菓子 ラーメン 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・あじ・油揚げ・焼き豚・なると	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・糸こんにゃく・マヨネーズ・ゼリー・中華めん	だいこん・えのきたけ・みずな・にんにく・乾ひじき・にんじん・スナッペンとうもろこし・冷凍コーン・長ねぎ
11 土	焼きそば ポテトスープ スティック野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子 ラスク 牛乳	牛乳・ぶたロース・ベーコン・ヨーグルト	菓子・中華めん・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・食パン・有塩バター・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・パセリ・きゅうり
13 月	チキントマトカレー 野菜スープ 和風サラダ 果物(バナナ)	牛乳 菓子 かりんとう風トースト 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・ベーコン	菓子・精白米・調合油・有塩バター・ごま油・食パン・黒砂糖	たまねぎ・ホールのトマト・にんにく・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・塩わかめ・ぶなしめじ・バナナ
14 火	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き ★納豆和え スティック胡瓜 りんごゼリー	ヨーグルト 麦茶 鶏南蛮 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・生揚げ・赤色辛みそ・さば・納豆・若鶏もも皮なし・削り節	精白米・糸こんにゃく・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・ゆでうどん・片栗粉	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・こまつな・りょくとうもやし・きゅうり・乾しいたけ・たまねぎ
15 水	バターロール 中華風クリームコーンスープ きのこのハンバーグ 温野菜 粉吹き芋 ヨーグルト	バナナ 麦茶 塩昆布とごまのおにぎり 麦茶	鶏卵・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ヨーグルト	ロールパン・片栗粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・じゃがいも・精白米・いりごま	バナナ・コーン缶詰クリーム・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ぶなしめじ・トマトケチャップ・アスパラガス・塩昆布
16 木	三色ご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ キャベツのおかかあえ 果物(柑橘類)	ジュース 菓子 練乳クッキー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・赤色辛みそ・削り節・煮干し・はんぺん・コンデンスミルク・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・車ふ・天ぷら粉・薄力粉・有塩バター・粉糖	りんごジュース・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・ほうれんそう・あおのり・キャベツ・いよかん
17 金	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮付け 蒸し野菜 果物(桃缶)	牛乳 菓子 アメリカンドック 牛乳	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・ウインナーソーセージ・鶏卵	菓子・精白米・三温糖・調合油・さつまいも・薄力粉	たまねぎ・チンゲンサイ・しょうが・切干しだいこん・にんじん・白桃缶・トマトケチャップ
18 土	中華丼 韓国風スープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 海苔チーズサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・なると・ヨーグルト・プロセスチーズ	菓子・精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・いりごま・食パン・マヨネーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくらげ・青ピーマン・ゆでたけのこ・塩わかめ・冷凍くりかぼちゃ・焼きのり

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
3歳未満児	503	18.9	15.8	214	1.8	165	0.30	0.35	30	4.5	2.1
3歳以上児	599	22.6	19.6	201	2.3	196	0.35	0.36	34	5.7	2.7

* おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
 * 食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。
 * 乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。
 ★は今月の新メニューです。

園長	栄養士	保護者

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20月	青菜御飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 カジキマグロの甘酢焼き 鶏肉ときゅうりのごまあえ 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子 大芋 麦茶	牛乳・ふたロース・めかじき・若鶏ささ身・ヨーグルト	菓子・精白米・系こんにゃく・ごま油・三温糖・片栗粉・すりごま・さつまいも・調合油・いりごま	にんじん・えのきたけ・長ねぎ・さやいんげん・きゅうり・塩わかめ
21火	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き シルバーサラダ スティック胡瓜 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 お好み揚げ 麦茶	ヨーグルト・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ふたロース・ロースハム・鶏卵	精白米・調合油・はるさめ・マヨネーズ・お好み焼き粉	りょくとうもやし・えのきたけ・こまつな・しょうが・にんじん・きゅうり・バナナ・こねぎ・キャベツ・冷凍コーン・あおのり
22水	フリオッシュ 南瓜のクリームスープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 温野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	牛乳・鶏卵・ベーコン・ロースハム・ヨーグルト	ロールパン・片栗粉・じゃがいも・調合油・マカロニ・スパゲティ・精白米・ごま油	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・パセリ・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり
23木	お赤飯 味噌汁 鶏肉のカレー揚げ ポテトサラダ 煮付け・温野菜 ピーチゼリー	ジュース 菓子 いちごのショートケーキ 麦茶	ささげ・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ロースハム・さつま揚げ	菓子・精白米・ごま塩・片栗粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・三温糖・ゼリー・ショートケーキ	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・しょうが・きゅうり・だいこん・にんじん・スナッフえんどう・いちご
24金	ご飯 ドライビーンズ コンスープ オリエンタルサラダ 果物(みかん缶)	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・大豆水煮缶詰・ふたひき肉・若鶏ささ身・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・コーンフレーク・ごま油・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ホールトマト・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・冷凍コーン・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰
25土	スパゲティナポリタン 若布スーフ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ベーコン・パルメザンチーズ・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・乾しいたけ
27月	ぶりかけご飯 味噌汁 グリルチキンのトマトソース 牛蒡サラダ スティック胡瓜 果物(バナナ)	牛乳 菓子 クリームコーンパスタ 麦茶	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ベーコン・パルメザンチーズ	菓子・精白米・薄力粉・調合油・三温糖・すりごま・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ	だいこん・みずな・にんにく・たまねぎ・ホールトマト・ごぼう・にんじん・きゅうり・バナナ・ほうれんそう・コーン缶詰クリーム
28火	フルコギ丼 もやしのスープ ハンサンスー 果物(みかん缶)	ヨーグルト 麦茶 きなこ蒸しパン ジュース	ヨーグルト・ふたロース・ベーコン・ロースハム・きな粉	精白米・調合油・三温糖・いりごま・はるさめ・ごま油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・にんにく・りょくとうもやし・生しいたけ・きゅうり・みかん缶詰・りんごジュース
29水	牛乳パン オニオンスープ ポテトコロッケ スパゲティサラダ 茹でキャベツ ヨーグルト	バナナ 麦茶 豚肉の生姜ご飯 麦茶	鶏ひき肉・鶏卵・ヨーグルト・ふたロース	ロールパン・じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・精白米・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・きゅうり・キャベツ・しょうが・こねぎ
30木	ごま塩ご飯 味噌汁 擬製豆腐 ズッキーニ炒め 蒸し野菜 オレンジゼリー	ジュース 菓子 しらすトースト 牛乳	赤色辛みそ・煮干し・削り節・押し豆腐・鶏卵・鶏ひき肉・ベーコン・しらす干し・プロセスチーズ・牛乳	菓子・精白米・ごま塩・調合油・三温糖・いりごま・ゼリー・食パン・マヨネーズ	りんごジュース・キャベツ・たまねぎ・塩わかめ・ほうれんそう・生しいたけ・にんじん・ズッキーニ・くりかぼちゃ・焼きのり
31金	ご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き マロニーの金平 かぶの甘酢 果物(バナナ)	牛乳 菓子 じゃが芋たんぼ 牛乳	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・さけ	菓子・精白米・三温糖・いりごま・ごま油・じゃがいも・片栗粉・調合油	りょくとうもやし・長ねぎ・マロニー・ごぼう・にんじん・青ピーマン・かぶ・きゅうり・バナナ

★ 今月のおすすめメニュー ★

「鱈のカレー風味揚げ」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞

- 鱈…約300g (3枚おろしで6切れ)
- ★にんにく…1/3かけ (すりおろす)
- ★酒…大さじ1
- ★カレー粉…小さじ1/6
- ★醤油…小さじ2
- ★砂糖…小さじ1
- 片栗粉…適量
- 揚げ油…適量

＜作り方＞

1. 鱈は小骨やヒレ、ゼイゴ、しっぽ等、硬い部分を取っておく。
2. ★の材料をボールに入れて混ぜ、1を入れて全体からめて10分おく。
3. 2.に片栗粉をまぶして、余計な粉をしっかりとろいておく。
4. 揚げ油を熱し、火が通るまで揚げる。

カレーとにんにくの風味で食欲をそそる一品です。暑くなってくる季節ですがしっかり食べて、夏バテしない体を作りましょう。
鱈以外にも、さばやいわしでも美味しいので是非作ってみてください。