





月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
園基準		8月1日平均		1		牛乳		お菓子(あられ)					
				<p>今月のおすすめメニュー 「えびと夏野菜のかきあげ」 <子ども1人分></p> <ul style="list-style-type: none"> えび 10g 卵 3g かぼちゃ 8g 小麦粉 8g 玉葱 6g 人参 6g なす 6g ピーマン 2g 塩 0.1g 油 0.6g <p>1) 冷凍えびを使う場合は解凍して、適量の片栗粉をまぶす 2) 野菜は適当に大きさを合わせて切る。 3) 水に溶き卵を加え、小麦粉を振り入れざっくり混ぜる。 4) 野菜と水で洗った海苔を3に入れてざっくり混ぜ、1人分ずつ揚げる。</p> <p>※お知りになりたいレシピなどがあれば、お気軽に調理までお問い合わせください！</p> 		<p>エネルギー 542</p> <p>たんぱく質 20.3</p> <p>脂質 17.5</p> <p>カルシウム 249</p> <p>鉄 2.4</p>		<p>502</p> <p>19.5</p> <p>15.9</p> <p>258</p> <p>2.1</p>		<p>あんかけ焼そば</p> <p>焼きそば 豚肉 たまねぎ だしのこ 塩 にんじん ビーマン はくさい ごま油 こしょう しょうゆ みりん 片栗粉 だし</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>豆腐 にんじん チンゲンサイ わかめ 油揚げ ごんぶ だし しょうゆ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳 クッキー せんべい</p> <p>お菓子</p> <p>フチゼリー</p>		<p>牛乳</p> <p>牛乳</p>	
3	牛乳 米菓	4	牛乳 お菓子(煎餅)	5	牛乳 米菓	6	牛乳 お菓子(クッキー)	7	牛乳 米菓	8	牛乳 お菓子(あられ)		
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	麦御飯	胚芽米 押麦	わかめ御飯	胚芽米 炊き込みわかめ	ビーフン	ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん もやし 中華だし 酒 カレー粉 塩 三温糖		
蒸しそばの照りつけ	さば 酒 みりん しょうゆ 片栗粉	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき たまねぎ こまつな 油 片栗粉 塩 こしょう	かじきのカレー揚げ	かじき 塩 こしょう カレー粉 片栗粉 油	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉 三温糖 塩 しょうゆ マーマレード 片栗粉	肉じゃが	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん 三温糖 しょうゆ 酒 油 だし	豆腐の味噌汁	豆腐 だいこん 油揚げ わかめ ねぎ だし みそ		
パンパンジー	鶏ささ身 酒 塩 きゅうり にんじん 油 しょうゆ 酢 こま 三温糖	さっぱりポテトサラダ	じゃがいも きゅうり たまねぎ にんじん おから 酢 三温糖 塩 油	おくらとキャバツの和え物	キャバツ オクラ 酢 塩 三温糖	小松菜とやしのあえ物	こまつな もやし にんじん コーン しょうゆ 三温糖	切干大根のイタリアンサラダ	切り干しだいこん ベーコン にんにく オリーブ油 赤ピーマン グリーンアスパラ ひじき 酢 三温糖 塩 しょうゆ	豆乳	豆乳		
じゃがいものみそ汁	生揚げ じゃがいも たまねぎ しめじ こまつな にんじん ねぎ だし みそ	わかめスープ	卵 豆腐 にんじん たまねぎ はくさい わかめ ほうれんそう こま 中華だし しょうゆ 塩	納豆汁	納豆 だいこん にんじん こまつな ねぎ みそ だし	とうがんスープ	とうがん チンゲンサイ えのき にんじん はるさめ 干しえび 中華だし 塩	さけと野菜のみそ汁	さけ 酒 塩 じゃがいも キャバツ トマト にんじん ねぎ 油 豆乳 みそ だし	牛乳	牛乳		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
よもぎ入り豆腐団子	白玉粉 上新粉 豆腐 よもぎ きな粉 三温糖 塩	フルーツドーナツ	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 卵 りんご 干しぶどう	りんごゼリー	りんご果汁 三温糖 かんてん	ずんだ団子	白玉粉 上新粉 えだまめ 豆乳 塩 三温糖	ブルーベリーケーキ	卵 三温糖 油 牛乳 小麦粉 粉糖 ベーキングパウダー ブルーベリー	お菓子	クッキー せんべい		
りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	ブルー	ブルー	ずいか	ずいか	バナナ	バナナ	フチゼリー	フチゼリー2個		
10		11	牛乳 お菓子(煎餅)	12	牛乳 米菓	13	牛乳 お菓子(クッキー)	14	牛乳 米菓	15	牛乳 お菓子(あられ)		
		ドライカレー	胚芽米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン 干しぶどう しょうが にんにく 油 カレー粉 コンソメ ケチャップ 塩 米粉	野菜そぼろ丼	胚芽米 押麦 豚ひき肉 酒 納豆 キャバツ こまつな たまねぎ にんじん コーン 油 しょうゆ 塩 こま油 米粉								
		中華スープ	わかめ もやし にんじん コーン こまつな ねぎ 中華だし 塩	南瓜の味噌汁	油揚げ かぼちゃ たまねぎ こまつな わかめ にんじん ねぎ だし みそ								
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳								
		お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい								
		りんご	りんご	りんご	りんご								
17	牛乳 米菓	18	牛乳 お菓子(煎餅)	19	牛乳 米菓	20	牛乳 お菓子(クッキー)	21	牛乳 米菓	22	牛乳 お菓子(あられ)		
枝豆とじゃこの御飯	胚芽米 えだまめ にんじん しらす干し しょうゆ 酒 三温糖	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	パン	パン	麦御飯	胚芽米 押麦	なすミートスパゲティ	スパゲティ なす 油 牛ひき肉 小麦粉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん にんにく 油 ワイン ケチャップ トマトビュレソース 塩 粉チーズ 三温糖		
さわらのコーンマヨドレ焼き	さわら 塩 小麦粉 油 バター オリジナルドレッシング クリームコーン 粉チーズ パセリ粉	夏野菜カレー	牛肉 たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト ビーマン にんにく しょうが バター カレー粉 スキムミルク ケチャップ ソース 塩 こしょう	白身魚のふわふわ焼き	たら 塩 酒 しょうが ながいも みつば にんじん たまねぎ しょうゆ 油	鶏肉と夏野菜のトマト煮	鶏肉 塩 片栗粉 油 かぼちゃ たまねぎ にんじん じゃがいも なす 赤ピーマン 油 ホールトマト コンソメ にんにく	あじのカレーフリッター	あじ 塩 こしょう 卵 豆乳 小麦粉 カレー粉 油	野菜スープ	こまつな たまねぎ コーン にんじん 卵 中華だし 塩		
青菜と干しエビの煮浸し	チンゲンサイ えのき 油揚げ 干しえび しょうゆ みりん だし 三温糖	ひじきの和風サラダ	ひじき コーン きゅうり ノンオイルドレッシング	小松菜のこまあえ	こまつな にんじん コーン こま しょうゆ 三温糖	ブロッコリーときのこのこまあえ	ブロッコリー にんじん しめじ えのき こま 三温糖 しょうゆ	トマトの和え物	トマト きゅうり ツナ 酢 三温糖 しょうゆ コーン				
麩のすまし汁	ふ ほうれんそう にんじん えのき ねぎ こんにゃく ごんぶ だし しょうゆ 塩	押し麦のスープ	押し麦のスープ	押し麦のスープ	押麦 鶏ひき肉 キャバツ にんじん えのき チンゲンサイ 干ししいたけ 中華だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう	おくらスープ	キャバツ にんじん オクラ 塩 貝柱 クリームコーン ほうれんそう コンソメ	野菜スープ	キャバツ たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう ベーコン コンソメ 塩				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
黒糖わらび餅	わらび餅粉 黒砂糖 きな粉 三温糖 塩	レモンラスク	フランスパン 三温糖 レモン果汁	ゆでとうもろこし	とうもろこし 塩	えびごはん	ひじき 干しえび こま しょうゆ みりん 塩 かつお節 胚芽米 三温糖	五平餅	胚芽米 もち米 みそ 三温糖 みりん ひじき	お菓子	クッキー せんべい		
りんご	りんご	ブルー	ブルー	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	ずいか	ずいか	フチゼリー	フチゼリー2個		
24	牛乳 米菓	25	牛乳 お菓子(煎餅)	26	牛乳 米菓	27	牛乳 お菓子(クッキー)	28	牛乳 米菓	29	牛乳 お菓子(あられ)		
御飯	胚芽米	炊き込みカレーピラフ	胚芽米 ベーコン たまねぎ にんじん 塩 コンソメ カレー粉 しょうゆ パセリ	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	麦御飯	胚芽米 押麦	コーンラーメン	中華めん 豚ひき肉 キャバツ たまねぎ コーン もやし こま油 しょうゆ だし ほうれんそう ねぎ 塩 こしょう		
さけとポテトの重ね焼き	さけ 塩 じゃがいも バター しょうゆ パセリ	焼きしゅうまい	豚ひき肉 たまねぎ キャバツ しょうが 酒 塩 しょうゆ こま油 片栗粉 コーンフレーク	さわらごぼろの煮つけ	さわら ごぼろ しょうが 三温糖 酒 しょうゆ	えびと夏野菜のかき揚げ	えび かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ビーマン 卵 小麦粉 塩 油	あじの香り焼き	あじ しょうゆ にんにく 片栗粉 油	すこも卵	ほうれんそう にんじん ベーコン 塩 しょうゆ 卵 バター		
ひじきの五目煮	ひじき さつまいも にんじん 生揚げ ちくわ 油 だし しょうゆ 三温糖 みりん さやえんどう	ほうれん草と油揚げのお浸し	ほうれんそう にんじん 油揚げ しょうゆ みりん だし	大豆とひじきのサラダ	大豆 ひじき しょうゆ こま油 きゅうり にんじん 酢 三温糖 塩 こしょう 油	添え野菜	ブロッコリー にんじん ノンオイルドレッシング	チンゲン菜のしらすサラダ	チンゲンサイ キャバツ にんじん しらす干し 油 酢 塩 三温糖				
とうがんのすまし汁	鶏ひき肉 とうがん さといも にんじん 干ししいたけ はくさい こまつな えのき ねぎ しょうゆ 塩 片栗粉 ごんぶ だし	はるさめスープ	はるさめ 豚ひき肉 ほうれんそう 塩 にんじん コーン えのき 油 中華だし	豆腐のみそ汁	豆腐 だいこん ほうれんそう 油揚げ わかめ ねぎ だし みそ	おかず汁	豆腐 鶏肉 なす たまねぎ えのき ほうれんそう こま油 だし みそ	ほうれん草のすまし汁	豆腐 ほうれんそう ながいも にんじん ねぎ ごんぶ だし しょうゆ				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
メロンパン風トースト	食パン バター 卵 小麦粉 グラニュー糖 三温糖	ふるふるデザート	豆乳 コーンスターチ 三温糖 みかん缶 にんじん	納豆おやき	納豆 キャバツ うめ干し しらす干し こま あおりのり 米粉 片栗粉 こま油 しょうゆ	スティックパイ	パイ生地 粉チーズ シナモン グラニュー糖	和風ビスケット	ホットケーキ粉 上新粉 卵 三温糖 はちみつ こま	お菓子	クッキー せんべい		
なし	なし	りんご	りんご	ブルー	ブルー	グレーフルーツ	グレーフルーツ	バナナ	バナナ	フチゼリー	フチゼリー2個		
31	牛乳 米菓	<p>夏の飲みもの水分補給に気をつけよう②</p> <p>子ども達は大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを飲みすぎると、食欲を失わせたり、幼児期に強い甘味に慣れさせることによって味覚の発達に支障をきたす恐れがあります。清涼飲料水を飲みすぎないためのチェックポイントを書いておきます。参考にしてみてくださいね！！</p> <p>①清涼飲料水を水がわりにしない。 ③清涼飲料水を常備しない。 ⑤食事の前に飲ませない。 ⑧外出の時は水筒持参で。</p>    											
御飯	胚芽米												
白身魚のコマフライ	かわいい 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 こま 油												
切干大根の梅肉サラダ	切り干しだいこん にんじん きゅうり うめ干し 三温糖 塩 酢 しょうゆ かつお節												
納豆みそ汁	だいこん にんじん こまつな 納豆 ねぎ だし みそ												
牛乳	牛乳												
ミルクココアのバームクーヘン	ホットケーキ粉 三温糖 卵 バター ココア スキムミルク 油												
バナナ	バナナ												