

| 日 | 曜 | 黄 | 献立名 | 主要材料 | | |
|----|---|-----|---|---------------------------------------|-----------------------|---|
| | | | | 〔固〕 血や肉になる | 〔質〕 熱や力になる | 〔調〕 体の調子を整える |
| 19 | 木 | ごはん | あじの南蛮漬け 小松菜のおひたし そうめん汁 フルーツ | あじ かつお節 みそ | 小麦粉 油 砂糖 そうめん | 玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 人参 人参 ごぼう オクラ フルーツ |
| | | | ☆ 黒糖蒸しパン・牛乳 | スキムミルク 牛乳 | 黒糖 ホットケーキミックス 油 | |
| 20 | 金 | ごはん | チーズハンバーグ きゅうりの酢の物 キャベツのスープ フルーツ | 豚ひき肉 卵 卵の花 牛乳 わかめ ちりめん わかめ ベーコン | パン粉 砂糖 | 玉ねぎ ケチャップ きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ フルーツ |
| | | | ☆ シュガートースト・牛乳 | 牛乳 | パン 砂糖 バター | |
| 21 | 土 | ごはん | 冷やし中華 ウインナー フルーツ | 卵 ハム わかめ | ウインナー | フルーツ |
| | | | ☆ お菓子・牛乳 | 牛乳 | お菓子 | |
| 23 | 月 | ごはん | 夏野菜カレー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ | 牛肉 | 米 油 カレールウ 油 砂糖 | かぼちゃ なす 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 レーズン フルーツ |
| | | | ☆ プリンアラモード・牛乳 | プリンの素 牛乳 | ホイップ | 黄桃缶 |
| 24 | 火 | ごはん | 白身魚の磯部揚げ きゅうりの酢味噌和え じゃがいものみそ汁 フルーツ | 白身魚 青のり わかめ みそ 生揚げ みそ | 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも | きゅうり 玉ねぎ 葱 フルーツ |
| | | | ☆ クラッカーサンド・牛乳 | ハム チーズ 牛乳 | クラッカー ジャム | きゅうり |
| 25 | 水 | ごはん | ポークビーンズ ひじきサラダ フルーツ | 豚肉 大豆 ハム ちりめん ひじき | じゃがいも 油 砂糖 油 砂糖 ごま | 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 小松菜 人参 フルーツ |
| | | | ☆ 鉄ヨーグルト・いりこ | 鉄ヨーグルト いりこ | | |
| 26 | 木 | ごはん | 五目炒り豆腐 春雨としらすのごま和え フルーツ | 豆腐 牛ひき肉 ちくわ 卵 ちりめん | 油 砂糖 春雨 ごま 砂糖 | 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 人参 フルーツ |
| | | | ☆ どうもろこし・牛乳 | 牛乳 | | どうもろこし |
| 27 | 金 | ごはん | 鶏肉となすの甘酢炒め 中華サラダ フルーツ | 鶏肉 ハム わかめ | 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 | なす 人参 ピーマン 玉ねぎ ケチャップ トマト きゅうり フルーツ |
| | | | ☆ きなことrost・牛乳 | きなこ 牛乳 | パン 砂糖 バター | |
| 28 | 土 | | お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来て下さい。) | | | |
| 30 | 月 | ごはん | かぼちゃのそぼろ煮 生揚げのみそ汁 フルーツ | 豚ひき肉 生揚げ みそ いりこ | 油 砂糖 | 生姜 かぼちゃ グリンピース 大根 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ |
| | | | ☆ グラノーラクッキー・牛乳 | 卵 牛乳 | グラノーラ バター 砂糖 小麦粉 | |
| 31 | 火 | ごはん | カレー豆腐 トマトサラダ フルーツ | 豆腐 豚肉 ちりめん | カレールウ かたくり粉 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース トマト きゅうり フルーツ |
| | | | ☆ キャロットケーキ・牛乳 | 卵 牛乳 | ホットケーキミックス 砂糖 | 人参 レモン |

※

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来て下さい。

給食レシピ

《切干大根のごまネーズ》

《材料 4人分》

- ・ 切干大根 50g
- ・ 小松菜 1束
- ・ ハム 20g
- ・ 人参 20g
- ・ マヨネーズ 8g
- ・ 醤油 6g

《作り方》

- ① 切干大根はお湯につけ戻しておく。
- ② 人参は千切り、小松菜は2センチ幅に切る。
- ③ 沸騰したお湯に切干大根を入れ、やわらかくなるまで茹で、人参、小松菜を入れ柔らかくなったらざるにあげる。
- ④ ③の粗熱をとり、水気をしっかり絞る。
- ⑤ ボウルに④を入れ、ハム、マヨネーズ、醤油を入れ調味して完成です。

※お好みでお酢を少し入れるとしっかり味がつきます。