

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	その他
2 23	月	麦ごはん 魚のパン粉焼き サラダ菜(7g) 夏野菜のカレースープ (トマト)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー せんべい	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏もも・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉	精白米・麦・パン粉・マーガリン・じゃがいも・植物油・カルシウム・黒砂糖・せんべい	セイルーツ・パセリ・サダナ・たまねぎ・なす・トマト・にんじん・にがうり	食塩・白ワイン・鳥がらだし・ガーリックパウダー
3 17 31	火	麦ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物(3・17日) げんきサラダ(31日)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ココアゼリー クラッカー(15g)	牛乳・牛肉・厚揚げ・ひじき・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・麦・三温糖・植物油・すりごま・ごま油・クワカ・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・こまつな・きゅうり・ホルホーン缶・ミニトマト・さやいんげん・レタス	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩(塩もみ用)・ビュッコーア・食塩・食酢
4 18	水	麦ごはん 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・プロセスチーズ・牛肉・ゆでだいず・ベーコン・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	精白米・麦・オリーブ油・三温糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・クリームコーン缶・ホルホーン缶・とうがんとパセリ・みかん缶・黄桃缶	ローリエ・赤ワイン・トマトケチャップ・食塩・こしょう・カレー粉・パプリカ・鳥がらだし
5 19	木	キャロットごはん 豚肉となすの炒め物 じゃがいものみそ汁 (めん入り)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク とうもろこし クッキー(15g)	牛乳・しらす干し・豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・麦・植物油・三温糖・じゃがいも・クッキー	にんじん・しそ葉・なす・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・青ねぎ・スイートコーン	清酒・食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
6 20	金	パン かぼちゃとツナのグラタン 野菜スープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 フライドポテト オレンジ(50g)	牛乳・まぐろ油漬缶・鶏肉・脱脂粉乳・粉チーズ・ベーコン・調整豆乳	ロールパン・マーガリン・小麦粉・パン粉・じゃがいも・揚げ油	もも缶・かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん・オリーブ	コンソメ・鳥がらだし・食塩・こしょう
7 21	土	冷拌麺(リャンパンメン) なし(70g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・焼き豚	せんべい・中華めん・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・丸ボーロ	トマト・きゅうり・乾しいたけ・なし・セイルーツ	食塩・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢
10 24	火	麦ごはん 清汁(白玉ふ) 高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根の中華風サラダ	牛乳(未満児) バナナ(75g) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・塩わかめ・高野豆腐・豚ひき肉・ロースハム・脱脂粉乳	精白米・麦・白玉ふ・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・すりごま・コーンレーク・ホットケーキミックス	バナナ・青ねぎ・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・切干だいこん・きゅうり・干しぶどう	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・しいたけだし・清酒・みりん・食塩(塩もみ用)・食酢・オスターソース
11 25	水	麦ごはん 魚の竜田揚げ レタス(12g) かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) ラッシー(牛乳) なし(50g) あられ	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・豆乳・ドリンヨーグルト	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・あられ	しょうが・レタス・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ウグす・なし	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・食塩
12	木	麦ごはん みそ汁(豆腐) 魚のマヨネーズ焼き トマト(32g) 小松菜と豚肉の炒め物	牛乳(未満児) オレンジ(50g) アイスクリーム	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・魚・粉チーズ・豚肉・アイスクリーム	精白米・麦・パン粉・植物油・マヨネーズ・すりごま・ごま油	レタス・パセリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・トマト・もやし・こまつな・にんじん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・こしょう・白ワイン・濃口しょうゆ
13 27	金	麦ごはん 酢鶏 もずくスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク きな粉ブルーミング	牛乳・鶏肉・鶏卵・もずく・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	ウエハース・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・青ねぎ・干しブルー	清酒・濃口しょうゆ・食酢・トマトケチャップ・かつお昆布だし・食塩
14 28	土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・豚肉・あさり 水煮缶・ドリンヨーグルト	せんべい・スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホルホーン缶・トマト・ビュレ	食塩・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
16 30	月	麦ごはん ツナのオムレット いんげんのソテー 洋風みそ汁	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・鶏卵・まぐろ油漬缶・粉チーズ・ベーコン・脱脂粉乳・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがいも・植物油・バター・三温糖	パイナップル缶・たまねぎ・にんじん・パセリ・さやいんげん・キャベツ・しめじ・かぼちゃ	食塩・煮干しだし・米みそ
26	木	麦ごはん ハンバーグ きゅうりの塩もみ ミネストローネスープ フルーツポンチ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) アイスクリーム	牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉・豚ひき肉・ウイナーソーセージ・粉寒天・アイスクリーム	精白米・麦・三温糖・片栗粉・植物油・冰糖みつ	たまねぎ・れんこん・きゅうり・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん・パイナップル缶・バナナ・みかん缶・りんごジュース	ウスターソース・トマトケチャップ・食塩(塩もみ用)・鳥がらだし・食塩・コンソメ

こんげつのきゅうしょく



8月2日と23日の「夏野菜のカレースープ」には夏野菜のにがうり(ゴーヤ)が入っています。独特の苦みがあり、苦手な子どもも多いですが、種やわたを丁寧に取り除き、小さく、薄く切って、塩もみをするとかかなり食べやすくなります。旬の野菜を味わいましょう。

しょくいく
クッキング

たんじょう
かい

