

献立予定表



| 日付 | 曜日 | メニュー | 主食 | 主な材料 | 3時 おやつ | 3歳未満児 10時おやつ | 離乳食 |
|----|----|--|----------------|--|--------------------------|----------------------|--------------------------------|
| 1 | 月 | ちくぜんに トマトとじゃこのサラダ パナナ | ごはん | 鶏肉 人参 蓮根 糸こんにゃく 厚揚げ 大根 干し椎茸 トマト しらす | スキムミルク キウイ チーズ | ぎゅうじゅう げんじがい | おかゆ だいこんのもの トマトスープ りんご |
| 2 | 火 | ★さけのなんぼんづけ ふのみそしる とうもろこし | ごはん | 鮭 小麦粉 玉ねぎ パプリカ 深ネギ 麩 玉ねぎ わかめ とうもろこし | スキムミルク ☆まっちゃマールクッキー | オレンジジュース しろいふうせん | おかゆ にごかな ふのみそしる |
| 3 | 水 | トマトのオムレツ はるさめスープ えだまめ | ごはん | 鶏卵 じゃが芋 プロックリー 人参 チーズ ウインナー トマト缶 玉ねぎ | ☆ナタデココヨーグルト | ぎゅうじゅう ビスコ | おかゆ プロックリーのにも はるさめスープ |
| 4 | 木 | やさしいため にらととうふのスープ オレンジ | ごはん | 豚肉 キャベツ 人参 もやし 角天 豆腐 干し椎茸 にら しめじ オレンジ | ミロ ☆シフォンケーキ | りんごジュース バナナ | おかゆ さつまいものにも キャベツスープ オレンジ |
| 5 | 金 | ★ちくわいのせべあげ おくらのあえもの あつあげのみそしる | ごはん | ちくわ しらす オクラ わかめ 人参 胡瓜 鶏卵 かぼす果汁 厚揚げ | スキムミルク ☆やきとうもろこし | ぎゅうじゅう かきもち | おかゆ にんじんのにも とうふのみそしる |
| 6 | 土 | ぎゅうどん ゴーヤのつくだに すいか | むぎごはん | 牛肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 鶏卵 深ネギ にがり しらす かつお節 | | ぎゅうじゅう たまごボーロ | にこみうどん じゃがいものにも すいか |
| 8 | 月 | わふうからあげ スリゲティサラダ とうふのみそしる | ごはん | 鶏肉 パスタ 胡瓜 人参 鶏卵 ベーコン とうふ 玉ねぎ わかめ | アンパンマンせんべい アイスクリーム | オレンジジュース たべこどうぶつ | おかゆ とりだんごのもの パスタスープ |
| 9 | 火 | ★さかなのおろしやき なとじる プチゼリー | ごはん | 青魚 大根 人参 生姜 深ネギ 納豆 豆腐 人参 ごぼう 玉ねぎ 小葱 | スキムミルク ☆おからかりんとう | ぎゅうじゅう ムーンライト | おかゆ にごかな なとじる |
| 10 | 水 | にくじゃが わかめのナムル バイナップル | ごはん | 合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 干し 椎茸 糸こんにゃく 深ネギ わかめ | スキムミルク ☆チョコレートケーキ | ぎゅうじゅう さやえんどう | おかゆ にくじゃが ほうれんそうのスープ |
| 11 | 木 | やまのひ | | | | | |
| 12 | 金 | マーボーはるさめ はんぺんサラダ オレンジ | かつおふりかけごはん | 春雨 豚肉 干し椎茸 人参 白菜 筍 はんぺん プロックリー キャベツ | ☆♪みずようかん | りんごジュース エンドリー | おかゆ プロックリーのにも はるさめスープ オレンジ |
| 13 | 土 | おべんとうじさんび | | | | ぎゅうじゅう チーズ | にこみうどん さつまいものにも パナナ |
| 15 | 月 | おべんとうじさんび | | | オレンジジュース チーズ きゃべつたろう | ぎゅうじゅう ミニキャラメルコーン | おかゆ かぼちゃのにも オニオンスープ |
| 16 | 火 | ベーコンエッグ なすのみそしる えだまめ | ごはん | 鶏卵 ベーコン ケチャップ ナス 玉ねぎ こねぎ イナリ揚げ 枝豆 | スキムミルク ☆きなごだんご | りんごジュース こつぶっこ | おかゆ マーボーなす にんじんスープ |
| 17 | 水 | ★ごはんあげ こまつなのサラダ キャベツスープ | ごはん | すり身 山芋 おから ビーマン 干し椎茸 人参 ごぼう 鶏肉 さつまい | スキムミルク ☆あんどむしパン | ぎゅうじゅう ルヴァン | おかゆ しろみだんごのもの こまつなのスープ |
| 18 | 木 | なつやさいカレー じゃがいものすのもの オレンジ | ぎょうこごはん | 鶏肉 玉ねぎ 人参 ナス 南瓜 にんにく じゃがいも ささみ 胡瓜 白ゴマ | りんごジュース ☆しおちんすこう | ぎゅうじゅう ぼたぼたやき | おかゆ じゃがいものにも たまねぎのみそしる オレンジ |
| 19 | 金 | ★やさごかな きりぼしだいこんのもの もずくスープ | ♪ちりめん うめごはん | 鮭 切干大根 ちくわ 人参 小松菜 鶏卵 もずく えのき 豆腐 かまぼこ | ☆ぶどうゼリー | ぎゅうじゅう バナナ | おかゆ にんじんのにも もずくスープ |
| 20 | 土 | ひやしうどん にまめ すいか | うどん | 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ わかめ こねぎ にまめ すいか | | オレンジジュース チーズ | おかゆ さつまいものにも オニオンスープ すいか |
| 22 | 月 | ハヤシライス とうふとじゃこのサラダ バイナップル | むぎごはん | 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ 豆腐 しらす わかめ きゅうり コーン | カフェオレ いりこ チーズ とんがりコーン | ぎゅうじゅう ハッピーターン | おかゆ とうふのもの ちんげんさいのもの |
| 23 | 火 | ★カトレット オニオンスープ トマト | ごはん | ツナ じゃがいも たまねぎ パセリ レモン 汁 鶏卵 ベーコン 人参 | スキムミルク ☆おふのラスク | ぎゅうじゅう アスパラガス | おかゆ プロックリーのにも トマトスープ |
| 24 | 水 | 『おたんじょうかい』 ★さかなのこうそうばんこやき かぼちゃサラダ かきたまじる | ごもくごはん | 青魚 南瓜 胡瓜 人参 鶏卵 チーズ ツナ 小松菜 干し椎茸 えのき | ☆おたんじょうデザート | りんごジュース チョコイス | おかゆ にごかな かぼちゃスープ |
| 25 | 木 | ハンバーグ フライドポテト きこのみそしる | ごはん | 合挽肉 おから ビーマン 玉ねぎ 人参 鶏卵 パン粉 牛乳 じゃがいも | スキムミルク ☆ミルクもち | ぎゅうじゅう ウエハース | おかゆ こうやとうふのもの じゃがいものみそしる |
| 26 | 金 | ミネストローネ ごまじゃぶサラダ オレンジ | わかめごはん | ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ 干し 椎茸 ヤングコーン 水煮大豆 | スキムミルク ☆チョコスコーン | オレンジジュース ほしたべよ | おかゆ とりのにも ミネストローネ オレンジ |
| 27 | 土 | パスタスープ キウイ | フィッシュバーガー | ロールパン 白身フライ ベーコン 玉ねぎ 人参 パスタ パセリ | | ぎゅうじゅう バナナ | にこみうどん にごかな りんご |
| 29 | 月 | ★さかなのマヨネーズやき だいこんのみそしる ごまプロックリー | ごはん | まだら しめじ えのき 大根 玉ねぎ イ ナリ揚げ こねぎ プロックリー | スキムミルク ポテコ パナナ | ぎゅうじゅう とうじゅうウエハース | おかゆ プロックリーのにも だいこんのみそしる |
| 30 | 火 | とりのでりやき ポテトサラダ わかめとコーンのスープ | ごはん | 鶏肉 じゃが芋 人参 胡瓜 鶏卵 ベー コン わかめ コーン | ☆パピロア | オレンジジュース コロソ | おかゆ なすのもの じゃがいものスープ |
| 31 | 水 | かぼちゃのてんぷら キャベツのみそしる わふうパスタ | なめたけごはん | 南瓜 青のり キャベツ 玉ねぎ イナリ こねぎ ベーコン エリンギ | スキムミルク ☆チーズケーキ | ぎゅうじゅう ブリッツ | おかゆ かぼちゃのにも キャベツのみそしる |

- ※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
- ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主要料理です。
- ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
- ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。

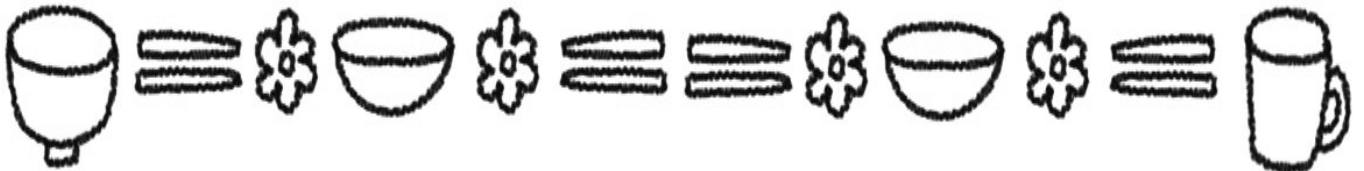


水分のとり方に気をつけましょう



暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようとするのうします。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。②飲み物は冷やしすぎない。③一度に大量に飲まない。④運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。



和歌山県 ちりめん梅ご飯

和歌山県は日本一の梅の産地です。簡単に作れ、梅の酸味が爽やかで、特に食が進まない夏の定番料理として食されてきました。

材料(1人分)

| | |
|---------|-------|
| 南高梅の梅干し | 5 g |
| 米 | 60 g |
| 水 | 72 g |
| だし昆布 | 0.5 g |
| ちりめんじゃこ | 5 g |
| 酒 | 1.5 g |
| 白いりごま | 1 g |

作り方

1. 梅干しは細かくきざしておく
2. 米を研ぎ、1とAを加えてたく。
3. 炊きあがったら、いりごまを加えてよくまぜあわせる。

A {

