





献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児		共通	
		10時 おやつ	主食	献立名		追加食	3時 おやつ		
1	金	牛乳 いりこ	白ごはん	麻婆春雨 ナムル バナナ		キュウリの酢づけ	お茶 芋かりんとう		
2	土	牛乳	白ごはん	わかめラーメン バンバンジー キウイ		卵豆腐			
4	月	バナナ	白ごはん	野菜と卵の炒め物 ツナサラダ みかん		大根の味噌汁 ウインナー	お茶 桃のゼリー		
5	火	牛乳	白ごはん	肉の葱塩焼 野菜ソテー バナナ		キャベツのスープ うま煮	スキムミルク おかし		
6	水	牛乳 いりこ	白ごはん	だぶ コールスロー スイカ		チキンボール	スキムミルク おかし		
7	木	温野菜	白ごはん	七夕そうめん 金平れんこん オレンジ		春巻き	牛乳 お星さまスイートポテト		
8	金	牛乳 いりこ	ゆかりごはん	おから揚げボール キャベツサラダ キウイフルーツ		人参ともやしの味噌汁 里芋の甘煮	スキムミルク おかし		
9	土	牛乳	白ごはん	夏野菜スパゲティ いりこの佃煮 バナナ		じゃが芋のポターージュ			
11	月	バナナ	白ごはん	ハムエッグ ひじきの炒め煮 スイカ		茄子の味噌汁 あさりの酒蒸し	スキムミルク おかし		
12	火	牛乳	白ごはん	赤魚の変わり揚げ 胡瓜と竹輪のゴマネズ和え みかん		コーン卵スープ 串さし	牛乳 バナナケーキ		
13	水	牛乳 いりこ	白ごはん	クリームシチュー ごま酢和え キウイ		ベーコン巻き	スキムミルク おかし		
14	木	温野菜	白ごはん	八宝菜 さつまいものグラッセ バナナ		生椎茸とモヤシのスープ 納豆和え	スキムミルク おかし		
15	金	牛乳 いりこ	人参ご飯	中華風冷奴 わかめと春雨の和え物 オレンジ		キャベツと玉葱の清汁 いんげんソテー	お茶 ゆでとうもろこし		
16	土	牛乳	白ごはん	塩焼きそば 南瓜の甘煮 スイカ		かき玉汁			
18	月	海 の 日							
19	火	牛乳	白ごはん	筑前煮 竹輪の人参衣揚げ みかん		大根とワカメの味噌汁 南瓜バター	スキムミルク おかし		
20	水	牛乳 いりこ	白ごはん	豆乳ポトフ わかめのみぞれ和え スイカ		赤魚のフライ	牛乳 ココア蒸しパン		
21	木	温野菜	白ごはん	 さばの塩焼き チキン南蛮 マカロニサラダ ほうれん草のごま和え 厚揚げ煮 メロン オレンジ		ワカメの清汁	スキムミルク おかし		
22	金	牛乳 いりこ	わかめごはん	 高野豆腐のラザニア 青菜の土佐和え 冷製コーンポターージュ キウイ		鶏肉の甘煮	スキムミルク おかし・誕生ケーキ		
23	土	牛乳	白ごはん	冷やしサラダ中華 いりこのチーズかけ バナナ		ジャーマンポテト			
25	月	バナナ	かしわごはん	にら卵とし ポテトサラダ みかん		わかめと麩の味噌汁 チーズキャンリー	スキムミルク おかし		
26	火	牛乳	白ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツ昆布和え スイカ		オクラと玉葱の清まし汁 えびしゅうまい	牛乳 シュガークッキー		
27	水	牛乳 いりこ	白ごはん	夏野菜カレー じゃこ酢和え オレンジ		すり身フライ	スキムミルク おかし		
28	木	温野菜	白ごはん	鯖とコーンマヨネーズ焼き 野菜炒め バナナ		豆腐とワカメの味噌汁 茄子のお浸し	スキムミルク おかし		
29	金	牛乳 いりこ	白ごはん	豆腐ハンバーグ りんごサラダ キウイ		ほうれん草と玉葱の清汁 芋のオレンジ煮	お茶 アイスクリーム		
30	土	牛乳	白ごはん	焼きビーフン わかめの和え物 みかん		しめじとレタスのスープ			

※  このマークはお楽しみランチです。

※  このマークは誕生会です。

食中毒について!!!

食中毒予防3原則

『細菌を付けない、増やさない、やっつける』

- ・冷蔵庫には過信せずに長期保存はしない
- ・魚、肉を扱うときの調理器具はこまめに洗う
- ・食材は直前まで冷蔵庫で保管する
- ・出来たらすぐに食べる

このような事に気を付けて、食中毒に注意しましょう



高野豆腐ラザニア

〈材料〉

- ・合挽肉
- ・人参 ・玉葱
- ・椎茸(乾)
- ・高野豆腐
- ・トマトケチャップ
- ・砂糖 ・醤油
- ・油
- ・塩こしょう
- ・チーズ(ピザ用)

〈作り方〉

- ①人参・玉葱・椎茸→みじん切り
- ②食べやすい大きさに切り砂糖・醤油で煮る
- ③鍋に油を入れ熱し、合挽肉・野菜を炒め
トマトケチャップ・砂糖で味付けする
- ④カップに高野豆腐を置き、ミートソースを
かけチーズを盛り、オーブンで焼く