



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	月	バナナ	白ごはん	コロック じゃこ酢和え スイカ		大根とわかめの味噌汁 チーズキャンディ		スキムミルク おかし	
2	火	牛乳	のり巻きごはん	豚しゃぶサラダ いとこ煮 ミニトマト バナナ		ほうれん草と玉葱の清汁 干草焼き		お茶 フルーツ白玉	
3	水	牛乳 いりこ	白ごはん	チャプスイ 茄子のお浸し キウイ		ポテトチーズ焼き		スキムミルク おかし	
4	木	温野菜	白ごはん	白身魚のグラタン 胡瓜の酢づけ 納豆和え オレンジ		かき玉汁		スキムミルク ピーチケーキ	
5	金	牛乳 いりこ	白ごはん	五目冷奴 さつまいものグラッセ スイカ		オクラと玉葱の清汁 ツナ春巻き		スキムミルク おかし	
6	土	牛乳	白ごはん	冷やし野菜うどん ツナとひじきのマヨネーズ和え バナナ		南瓜バター			
8	月	バナナ	白ごはん	ほうれん草のキッシュ トマトサラダ みかん		じゃが芋の味噌汁 豚肉の生姜焼き		スキムミルク おかし	
9	火	牛乳	わかめごはん	キスの天ぷら 野菜炒め スイカ		大根とベーコンのスープ 里芋の甘煮		牛乳 バナナケーキ	
10	水	牛乳 いりこ	白ごはん	ビーフシチュー りんごとキャベツのサラダ オレンジ		まさご揚げ		スキムミルク おかし	
11	木	山の日							
12	金	牛乳 いりこ	白ごはん	麻婆豆腐 春雨の酢の物 バナナ		オクラの天ぷら		お茶 クッキー	
13	土	牛乳	白ごはん	和風スパゲティ いりこの佃煮 キウイ		キャベツのスープ			
15	月	バナナ	白ごはん	牛肉と卵の炒め物 ブロッコリーのツナ和え みかん		オクラと玉葱の清汁 ウインナー		スキムミルク おかし	
16	火	牛乳	白ごはん	鯖の塩焼き パンパンジー スイカ		わかめと麩の味噌汁 冷奴		スキムミルク おかし	
17	水	牛乳 いりこ	白ごはん	けんちん汁 和風サラダ キウイ		えび団子		お茶 アイスクリーム	
18	木	温野菜	白ごはん	鶏肉の唐揚げ コールスロー オレンジ		人参とえのきの清汁 粉ふき芋		スキムミルク おかし	
19	金	牛乳 いりこ	かしわごはん	豆腐団子のケチャップ煮 わかめの酢の物 スイカ		冬瓜スープ あさりの酒蒸し		牛乳 フルーツサンド	
20	土	牛乳	白ごはん	五目そうめん ほうれん草のごま和え バナナ		ジャーマンポテト			
22	月	バナナ	白ごはん	スパニッシュオムレツ 切り干し大根の煮物 オレンジ		小松菜と薄揚げの味噌汁 すり身揚げ		お茶 豆腐団子	
23	火	牛乳	白ごはん	魚の磯辺揚げ ハンバーグ ツナサラダ ごま酢和え 手羽先の甘煮 メロン みかん		わかめスープ		スキムミルク おかし	
24	水	牛乳 いりこ	白ごはん	つみれの味噌汁 ハムとキャベツのサラダ バナナ		アスパラの肉巻き		牛乳 揚げパン	
25	木	温野菜	白ごはん	夏野菜カレー 和風ひじき酢の物 キウイ		卵焼き		スキムミルク おかし 誕生ケーキ	
26	金	牛乳 いりこ	白ごはん	キャベツ入りがんも 三色和え 南瓜の冷製スープ なし		生椎茸と麩の清汁 きびなごの煮付		スキムミルク おかし	
27	土	牛乳	白ごはん	冷麺 茄子の天ぷら スイカ		芋のオレンジ煮			
29	月	バナナ	白ごはん	野菜の卵とじ マセドアンサラダ オレンジ		キャベツと玉葱の清汁 串さし		スキムミルク おかし	
30	火	牛乳	人参ごはん	チンジャオロース わかめのみぞれ和え なし		豆腐汁 れんこんのお焼き		お茶 リンゴゼリー	
31	水	牛乳 いりこ	白ごはん	ミルク中華スープ ひじきサラダ キウイ		赤魚の変わり揚げ		スキムミルク おかし	

※ 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。

◎夏野菜とカレーの効能

夏野菜には、ほてった体をクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれており、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激してくれます。カレーに合う夏野菜：茄子、トマト、パプリカ、オクラ、とうもろこし、南瓜、ズッキーニなど...

また、カレーのような辛い物を食べると体が温まり汗をかくので、体内にたまった熱が逃げていきます。さらに、カレーに含まれるスパイスには食欲増進効果があるため、夏バテで食欲がない時におすすめです。



夏野菜カレー

〈材料〉

- ・牛肉
- ・人参 ・玉葱
- ・じゃがいも
- ・ピーマン
- ・茄子 ・南瓜
- ・とうもろこし
- ・トマト
- ・カレールウ

〈作り方〉

- ①ピーマン→角切りして湯がく
- ②人参・じゃがいも・玉葱・茄子・南瓜→角切り
- ③トマト→湯むきして種を取り、角切り
- ④油を熱し、牛肉を炒め②・③を煮込み
- カレールウで味付けする
- ⑤盛り付ける時にピーマンを混ぜて、完成