


日	主食	献立名	午後おやつ (*は手作り)	材料(分類:六つの基礎食品)						
				未満児	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの	
				午前おやつ	1	2	3	4	5	6
18月木	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・サブレ	サラダ油
4月金	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳	牛肉 かつお節	牛乳 もずく 出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・酒・みりん・食パン いちごジャム	すりごま サラダ油
3水	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・キャベツ・玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかき	サラダ油 ごま油
22火月	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *小松菜と プルーンのケーキ	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	人参 ピーマン 小松菜	干椎茸・玉葱・葱 ブルー	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ホットケーキミックス	サラダ油
5月金	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油
6月土	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ポーチ	牛乳	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	卵・パン・パンネ・トピネリ キャベツ・醤油・スープの素 丸ポーチ	サラダ油
8月		ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	牛乳	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布 ブロッコリースー	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油・みりん・砂糖 ゼリー	白ごま
9月火	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 せんべい	牛乳	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 せんべい	サラダ油 すりごま
11月木	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	卵・パン・スープの素・マヨ 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨドレ
10月水	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スミミル	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・卵・スープの素・酢 砂糖・かりんとう	バター サラダ油
12月金	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	牛乳	牛肉・油揚げ・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布・ブロッコリースー	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油
13月土		焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油
16月火	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	牛乳	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん パセリ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・あられ	サラダ油
17月水	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	牛乳	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・パセリ	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油
誕生26日金		ひじきといんげんの彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁・すいか	アイスクリーム	牛乳	油揚げ 白身魚	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 青のり・干若布・パセリ	人参 さやいんげん	胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉	サラダ油 すりごま

七月七日は七夕です!!




七夕は水の神様をまつる日本の行事と、中国のほしまつりが一緒になったものです。一年に一度、7日の夜天気が良いと天の川を渡って織姫と彦星が会うことができると言われています。8日行事食としてひやむぎがあります。オクラは切り口が星形なので冷麦とあわせて七夕にピッタリです☆

園庭で栽培している、ピーマン・オクラの収穫時期となりました。

いのちをいただく食べ物に感謝しましょう。


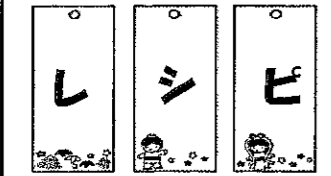
大切に調理します☆



食育のとrikumi



～食事の準備にかかわる～  
とうもろこしの皮むき

●小松菜とプルーンのケーキ(五人分)  
・小松菜40g ・プルーン10g ・砂糖5g  
・ホットケーキミックス100g ・牛乳75g

作り方 ①小松菜を茹で、みじん切りにする。  
②プルーンを刻み、全てを混ぜる。  
③ホットケーキを焼くようにフライパンで両面焼く。



	栄養価		上段: 以上児					下段: 未満児				
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg		
以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	20		
以上児	平均栄養価	384	17.6	16.3	278	2.4	1.8	462	0.34	24		
未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	20		
未満児	平均栄養価	489	19.3	17	315	2.1	1.6	402	0.33	21		

※平均栄養価は行事食を除く