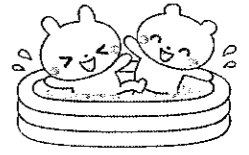
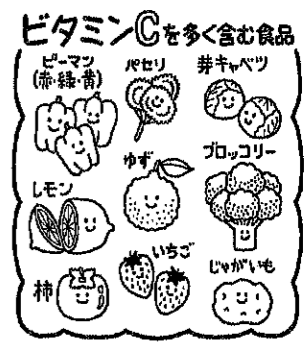


日	主食	全 児		未満児 午前 おやつ	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
		献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)		血や肉、骨のもと になるもの 1	2	体の調子を整える もとなるもの 3	4	熱や力のもとに なるもの 5	6
1 木	21 水	ごはん	手羽中の照煮 きゅうりとにんじんの ごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ・あられ	すりごま
2 金	22 木	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	牛乳 白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱・バナナ	米・酒・砂糖・醤油 ホトケキックス	ごま油 サラダ油
3 土	15 木	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛乳 牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース りんご・にんにく 生姜・油揚げ・バナナ・パイン	米・カレー粉 せんべい	サラダ油
5 月	19 月	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *カニの黄粉あえ	牛乳 牛肉 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参 オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油・ソース マカロニ	サラダ油 ごま油
6 火	28 水	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	牛乳 ベーコン ゆで大豆・油揚げ 味噌	牛乳・刻み昆布 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 さやいんげん	ごぼう 葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・クラッカー	すりごま サラダ油
9 金	30 金	パン	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 *キャロットゼリー	牛乳 鶏肉	牛乳 粉寒天	人参 パセリ 人参ジュース	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱・100%パインジュース	ローソク・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター
8 木	20 火	ごはん	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 白身魚	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	人参 トマト 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油
7 木	26 月	ごはん	豚肉となすの炒め煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 豚肉	牛乳	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・パイン	茄子 玉葱	米・砂糖・醤油・春雨 スープの素・丸ボーロ	ごま油
10 土	24 土		冷めん バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油
17 土			パリパリおそば わかめスープ	牛乳 かりんとう	牛乳 豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 かりんとう	サラダ油
14 水	27 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油
16 金		ごはん	拌三糸 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 ロースハム 卵	牛乳 アイスcream	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	米・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素 鉄強化ウエハース	サラダ油 ごま油
13 火	31 土		ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	牛乳 合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 グリーンピース レタス	スパゲッティ・ケチャップ カレーソース・スープの素・パプリカ	バター サラダ油
23 金		パン	レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	バナナ ぶどうゼリー	牛乳 鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱・キャベツ スイートコーン バナナ	ローソク・じゃがいも カレーソース・ケチャップ・酒 スープの素・ぶどうゼリー	ピーナッツ サラダ油

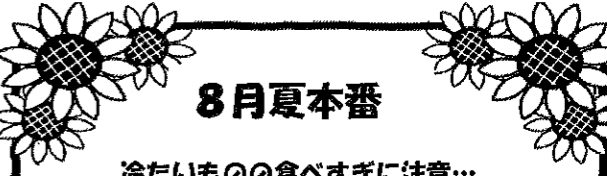
園庭でたくさんのオクラやピーマンが収穫をむかえています。毎日の水やりを通して、成長を見守っていきたいと思います(^) 少しずつですが、給食の時間に皆で味わっています。



夏バテに
気をつけよう!



水分やビタミンが多く含まれている野菜。たっぷり味わって体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを助けてくれます。



冷たいものの食べすぎに注意...
冷たいものの取りすぎで消化器官の機能が低下し、夏バテの症状が起こりやすくなります。時間を決めるなどして、日頃から適量を心がけましょう。

新メニュー☆彡

- ・にんにく 2g
- ・しょうが 2g
- ・レモン汁 10g
- ・塩 1g
- ・酒 7g
- ・ごま油 5g

鶏肉のレモンから揚げ (五人分)

- ・鶏がらスープの素 2g
- ・鶏もも肉 300g
- ・鶏肉 15g
- ・小麦粉 10g

29日 行事食

- ① にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② すべてを合わせて、鶏肉を15分ほど漬ける。
- ③ 片栗粉15g・小麦粉10gを合わせ、鶏肉にまぶし揚げる。

		栄養価					上段：以上児				下段：未満児			
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミ								
						A	B1	B2	C					
基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20				
平均栄養価	397	18	16.7	269	2.1	1.8	398	0.26	0.41	24				
基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20				
平均栄養価	494	19.6	17.6	310	1.9	1.7	352	0.28	0.46	20				