



	月	火	水	木	金	土
屋食	<p>ふじ・はす・はとぐみ</p> <p>8月8日 夏野菜カレー作りに チャレンジ!!</p> <p>野菜を洗って、皮をむいて、 切って、カレーを作るよ! 園庭で育てているトマトを使って サラダも作るよ!</p> <p>お楽しみに~♪</p> 	<p>1 雑穀米ごはん アジのかぼ焼き アジ、小麦粉、片栗粉、油、醤油 砂糖、酒、みりん 小松菜の磯辺和え 小松菜、もやし、人参、もみ海苔 醤油 キャベツのみそ汁 キャベツ、玉ねぎ、しめじ、ねぎ だし、みそ スイカ</p>	<p>2 雑穀米ごはん 鶏ささみ、塩、酒、生姜、ごま ねりごま、酢、薄口醤油、砂糖 トマト ポテトサラダ じゃが芋、人参、きゅうり マヨネーズ、塩、こしょう モロヘイヤスーフ モロヘイヤ、玉ねぎ、鶏ガラ 塩、薄口醤油</p>	<p>3 雑穀米ごはん シイラの竜田揚げ シイラ、生姜、醤油、みりん、酒 片栗粉、油 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、もやし、人参 ごま、砂糖、酢、塩、薄口醤油 花魁のすまし汁 花魁、えのき、玉ねぎ、ねぎ だし、塩、薄口醤油 ズロン</p>	<p>4 雑穀米ごはん タンドリリーチキン 鶏肉、にんにく、生姜、玉ねぎ 塩、醤油、カレー粉、ヨーグルト ミルクおから おから、豚挽肉、人参、玉ねぎ チーズ、ねぎ、油、砂糖、醤油 牛乳、塩、だし 小松菜のみそ汁 小松菜、じゃが芋、玉ねぎ だし、みそ</p>	<p>5 ツナの炊き込みごはん 米、人参、コーン、ツナ缶、ごぼう 酒、醤油、塩、だし昆布 大根のみそ汁 大根、人参、玉ねぎ、ねぎ だし、みそ</p>
		<p>おやつ お茶 ひじき豆腐おやき 芽ひじき、絹豆腐、ツナ缶 小麦粉、片栗粉、粉チーズ 青のり、油、だし醤油</p>	<p>生乳 ピザトースト 食パン、トマト、ウインナー 玉ねぎ、ピーマン、コーン ピザソース、チーズ</p>	<p>生乳 バナナクレープ ホットケーキ粉、卵、マーガリン 牛乳、ホイップクリーム、バナナ 砂糖</p>	<p>お茶 とうもろこしごはん 米、とうもろこし、塩 ★いりこ</p>	<p>生乳 バナナ お菓子</p>
屋食	<p>7 麦ごはん ひかりふりかけ きな粉、いりこ、混ぜ込みワカメ ごま、もみ海苔、かつお節、砂糖、塩 肉じゃが 豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、酒 しらす、いんげん、油、砂糖、醤油 ★きゅうりの浅漬汁 きゅうり、塩、生姜 なすのみそ汁 なす、玉ねぎ、お麩、ねぎ だし、みそ</p>	<p>8 夏野菜カレー 米、麦、牛肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、かぼちゃ、ピーマン なす、パプリカ、油、カレールー にんにく、生姜、醤油 元氣サラダ キャベツ、トマト、きゅうり、ハム コーン、刻み昆布、かつお節 酢、油、砂糖、醤油、塩 ★あさりのしぐれ煮 あさり、生姜、砂糖、醤油、酒</p>	<p>9 麦ごはん タイのさっぱりソースがけ タイ、塩、小麦粉、醤油、砂糖 こしょう、酢、梅干し、油 ひじき煮 ひじき、人参、大豆水煮、いんげん さつま揚げ、油、砂糖、醤油 つるむらさきのみそ汁 つるむらさき、人参、玉ねぎ だし、みそ ズドウ</p>	<p>10 誕生日会 青麦ごはん なすのミートグラタン なす、合挽肉、玉ねぎ、マカロニ、人参 かぼちゃ、グリーンピース、砂糖 コンソメ、小麦粉、ケチャップ、チーズ そうめん瓜のサラダ そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、酢 ごま油、砂糖、薄口醤油、塩 中華風コーンスーフ コーンクリーム缶、玉ねぎ 人参、ねぎ鶏ガラ、塩、こしょう スイカ</p>	<p>11 山の日 豚汁 豚肉、人参、しめじ、ごぼう じゃが芋、大根、ねぎ、だし みそ</p> 	<p>12 小松菜とジャコ 混ぜごはん 米、人参、ジャコ、だし昆布 薄口醤油、塩、酒、小松菜 ごま 豚汁 豚肉、人参、しめじ、ごぼう じゃが芋、大根、ねぎ、だし みそ</p>
	<p>おやつ お茶 冷やし中華 中華麺、ハム、きゅうり、人参 醤油、酢、砂糖、ごま、ごま油、鶏ガラ</p>	<p>生乳 かぼちゃプリン かぼちゃ、牛乳、ホイップクリーム 砂糖、ゼラチン</p>	<p>生乳 ポテトボール じゃが芋、粉チーズ、コーン、小松菜 塩、こしょう、片栗粉、油</p>	<p>お茶 しめじおにぎり 米、しめじ、人参、さつま揚げ 薄口醤油、酒、塩 ★いりこ</p>	<p>生乳 バナナ お菓子</p>	
屋食	<p>14 お盆休み</p> 	<p>15 お盆休み</p> 	<p>16 玄米ごはん 鶏のからあげ 鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、砂糖 レモンソースがけ レモン果汁、薄口醤油、酒、みりん 夏みかんサラダ 夏みかん缶、きゅうり、キャベツ レーズン、油、塩、酢、こしょう かぼちゃの冷製スーフ かぼちゃ、牛乳、コンソメ、塩 砂糖、パセリ、玉ねぎ</p>	<p>17 玄米ごはん サケの塩焼き サケ、塩 白菜の白和え 白菜、人参、コーン、木綿豆腐 みそ、砂糖、ごま きのこのすまし汁 しめじ、えのき、椎茸、玉ねぎ ねぎ、だし、塩、薄口醤油 パイナップル</p>	<p>18 玄米ごはん 酢豚 豚肉、生姜、塩、こしょう、片栗粉、油 人参、筍、玉ねぎ、干椎茸、うずら卵 ピーマン、パプリカ、パイン缶、砂糖 ケチャップ、酢、醤油 キャベツのおかか和え キャベツ、人参、かつお節、醤油 オクラのみそ汁 オクラ、玉ねぎ、ワカメ だし、みそ</p>	<p>19 炊き込みごはん 米、鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ 干椎茸、薄口醤油、塩、酒 根菜のみそ汁 大根、じゃが芋、人参 ねぎ、だし、みそ</p>
	<p>おやつ お茶 のりおにぎり 米、味付け海苔、塩 ★田作り いりこ、砂糖、みりん、醤油、ごま</p>	<p>生乳 ハムときゅうりの サンドイッチ 食パン、きゅうり、ハム マーガリン、マヨネーズ</p>	<p>生乳 ミニトマトのゼリー ミニトマト、砂糖、レモン果汁 アガー パン耳ラスク パン耳、砂糖、マーガリン</p>	<p>生乳 バナナ お菓子</p>	<p>生乳 バナナ お菓子</p>	
屋食	<p>21 雑穀米ごはん ひかりふりかけ きな粉、いりこ、混ぜ込みワカメ ごま、もみ海苔、かつお節、砂糖、塩 とんしゃぶきゅうり 豚肉、きゅうり、トマト、生姜 酒、ごま、砂糖、酢、ごま油 醤油、ねぎ 夏野菜ポトフ かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす しめじ、グリーンピース、コンソメ 塩、こしょう、薄口醤油、ウインナー</p>	<p>22 雑穀米ごはん アイゴのシソみそ焼き アイゴ、みそ、砂糖、みりん、大葉、酒 かぼちゃサラダ かぼちゃ、きゅうり、チーズ、塩 レーズン、マヨネーズ、こしょう 豆腐のすまし汁 豆腐、玉ねぎ、えのき ワカメ、だし、薄口醤油</p>	<p>23 ネバネバ丼 米、雑穀、オクラ、モロヘイヤ、納豆 ねぎ、ごま油、ごま、醤油、ジャコ なすと豚肉のみそ炒め なす、豚肉、人参、ピーマン パプリカ、玉ねぎ、油 砂糖、みそ、みりん、醤油 大根のスーフ 大根、人参、コーン、玉ねぎ、ねぎ 鶏ガラ、塩、こしょう、薄口醤油 キウイ</p>	<p>24 雑穀米ごはん ★炒り鶏 鶏肉、人参、筍、干椎茸、じゃが芋 いんげん、うずら卵、ごぼう、油 れんこん、砂糖、醤油、だし コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、人参 レーズン、油、塩、酢、こしょう もやしのみそ汁 もやし、みそ、玉ねぎ だし、みそ</p>	<p>25 雑穀米ごはん サバのおろし煮 サバ、塩、片栗粉、醤油、砂糖 酒、生姜、大根 ★きゅうりの酢の物 きゅうり、キャベツ、カニカマ 酢、砂糖、塩、薄口醤油 そうめんのみそ汁 そうめん、花魁、ワカメ ねぎ、だし、塩、薄口醤油 スイカ</p>	<p>26 チキンライス 米、鶏肉、人参、玉ねぎ グリーンピース、ケチャップ コンソメ、塩、薄口醤油 キャベツのスーフ キャベツ、しめじ、コーン パセリ、コンソメ、塩、薄口醤油</p>
	<p>おやつ 生乳 手作りコーンスナック マシュマロ、バター、コーンフレーク ほん菓子</p>	<p>お茶 ひやおび ひやおび、カニカマ、干椎茸 ねぎ、醤油、みりん、めんつゆ</p>	<p>生乳 フライドポテト じゃが芋、塩、油</p>	<p>お茶 アイスクリーム あか・ひよこ・ゼリー クラッカー</p>	<p>お茶 トマトの炊き込みおにぎり 米、ウインナー、にんにく、トマト しめじ、コーン、パセリ、鶏ガラ めんつゆ、塩、こしょう、バター</p>	<p>生乳 バナナ お菓子</p>
屋食	<p>28 麦ごはん 鶏の梅みそ焼き 鶏肉、梅ジャム、みそ、砂糖 じゃが芋、人参、ピーマン、ごま 油、砂糖、みりん、醤油 玉ねぎのスーフ 玉ねぎ、人参、コーン、コンソメ 塩、こしょう、薄口醤油 パイナップル</p>	<p>29 炊き込みごはん 米、人参、干椎茸、油揚げ 鶏肉、薄口醤油、酒、塩 ★焼きししゃも あか・ひよこ・パトウの塩焼き トマトとチーズのサラダ トマト、チーズ、パセリ、砂糖 油、塩、酢、こしょう じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ</p>	<p>30 麦ごはん 麻婆なす なす、鶏・豚挽肉、玉ねぎ、人参、筍 椎茸、ねぎ、生姜、にんにく、みそ 砂糖、醤油、ごま油、片栗粉 ★キャベツとワカメのナムル キャベツ、ワカメ、カニカマ、ごま ごま油、薄口醤油、塩 ニラ卵スーフ ニラ、卵、えのき、鶏ガラ 塩、薄口醤油 スイカ</p>	<p>31 麦ごはん アジの南蛮漬け アジ、塩、片栗粉、油、玉ねぎ、砂糖 ピーマン、パプリカ、酢、薄口醤油 切干し大根の含め煮 切干大根、さつま揚げ、人参、油 いんげん、砂糖、醤油、みりん、だし 冬瓜のみそ汁 冬瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、だし、みそ</p>	<p>16日 鶏のからあげレモンソースがけ レシピ紹介</p> <p>作り方 鶏肉を適当な大きさに切り、塩・こしょうを振る。 片栗粉をまぶし油で揚げます。</p> <p>鶏肉 300g 塩・こしょう 少々 片栗粉 適量 サラダ油 適量</p> <p>レモンソース 薄口醤油 小さじ1 砂糖 大さじ1 酒 小さじ1 みりん 小さじ1 レモン果汁 小さじ2</p> <p>フライパンに、薄口醤油、砂糖、酒、みりんを入れ煮立たせ、レモン果汁を加え冷ます。 揚げたから揚げにソースを絡ませる。</p> 	
	<p>おやつ 生乳 野菜マフィン 小麦粉、B・P、卵、牛乳、かぼちゃ 小松菜、コーン、ウインナー、油 砂糖、マヨネーズ、チーズ</p>	<p>お茶 ヨーグルトパフェ ヨーグルト、バナナ、パイン缶 みかん缶、キウイ、砂糖 コーンフレーク</p>	<p>お茶 焼きおにぎり 米、みそ、砂糖、みりん、塩、ごま 大葉 あか、ひよこ：みそおにぎり ★いりこ</p>	<p>生乳 オレンジゼリー オレンジジュース、アガー、砂糖 ウエハース</p>		

・ ★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。
・ 今月はふじ組の誕生日の子どがいなためリクエストメニューはありません。

・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。
・ 土曜日の以上児のおやつにお菓子がつきます。