



	月	火	水	木	金	土	
屋食	レシビ紹介 《ミルクおから》			1	2	3	
	<p>材料(4人分)</p> <p>おから 100g 豚挽肉 50g にんじん 1/4本 玉ねぎ 1/2個 フロセスチーズ 40g ねぎ 10g 油 大さじ1 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ2 牛乳 150CC だし汁 70CC 塩 少々</p> <p>2日の梅ジュースは はとぐみで 作った梅シロップを使って作ります。</p> <p>作り方</p> <p>① にんじん、玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口切りする。 チーズは0.5cm幅のサイコロに切る。 ② フライパンに油を引き豚挽肉を炒める。 にんじん、玉ねぎを加えさらに炒め、軟らかくなったら おから、牛乳、だし汁、砂糖、醤油を加え煮る。 ③ 水分が減ってきたら、チーズ、ねぎを加え炒める。 塩で味を調える。</p>			<p>麦入りごはん タンドリーチキン</p> <p>鶏肉、にんにく、生姜、玉ねぎ 塩、醤油、カレー粉、ヨーグルト</p> <p>ミルクおから</p> <p>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</p> <p>じゃが芋のみそ汁</p> <p>じゃが芋、玉ねぎ、しめじ ねぎ、だし、みそ</p> <p>キウイ</p>	<p>麦入りごはん なすと厚揚げのみそ炒め</p> <p>なす、豚肉、人参、ピーマン、醤油 厚揚げ、玉ねぎ、油、砂糖、みそ</p> <p>★ キャベツとイカの甘酢和え</p> <p>きゅうり、キャベツ、イカ、人参 酢、砂糖、ごま、薄口醤油</p> <p>ワカメのすまし汁</p> <p>ワカメ、えのき、だし ねぎ、だし、塩、薄口醤油</p>	<p>ひじきの炊き込み ごはん</p> <p>米、鶏肉、芽ひじき、ごぼう 人参、グリーンピース、酒 だし昆布、薄口醤油、塩</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>大根、人参、玉ねぎ、ねぎ だし、みそ</p>	おやつ
5	6	7	8	9	10		
屋食	<p>麦入りごはん ひかりふりかけ</p> <p>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</p> <p>アジの南蛮漬</p> <p>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</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>かぼちゃ、きゅうり、チーズ、塩 マヨネーズ、こしょう</p> <p>しめじのみそ汁</p> <p>玉ねぎ、しめじ、ねぎ だし、みそ</p>	<p>麦入りごはん 豚肉の生姜焼き</p> <p>豚肉、玉ねぎ、パプリカ、生姜 醤油、砂糖、酒、みりん、油、片栗粉</p> <p>★ きゅうりの酢の物</p> <p>きゅうり、人参、みかん缶 酢、砂糖、塩、薄口醤油</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>豆腐、えのき、玉ねぎ ねぎ、だし、塩、薄口醤油</p>	<p>誕生会</p> <p>若菜ごはん</p> <p>米、混ぜ込み若菜</p> <p>鶏のからあげ</p> <p>鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、砂糖 レモン果汁、薄口醤油、酒、みりん</p> <p>★ キャベツとワカメのナムル</p> <p>キャベツ、ワカメ、カニカマ、ごま ごま油、薄口醤油、塩</p> <p>モロヘイヤのスープ</p> <p>モロヘイヤ、玉ねぎ、鶏ガラ 塩、こしょう、薄口醤油</p> <p>スイカ</p>	<p>麦入りごはん サバのムニエル</p> <p>サバ、小麦粉、マーガリン 塩、こしょう、ケチャップ</p> <p>小松菜の磯辺和え</p> <p>小松菜、もやし、人参、もみ海苔 竹輪、醤油</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p>玉ねぎ、人参、ねぎ だし、みそ</p>	<p>麦入りごはん ボークビーンズ</p> <p>豚肉、大豆水煮、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース トマト缶、ケチャップ、砂糖 油、ウスターソース</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>芽ひじき、ツナ缶、玉ねぎ、しそ 人参、酢、塩、こしょう、油、砂糖</p> <p>花魁のすまし汁</p> <p>玉ねぎ、花魁、ねぎ だし、塩、薄口醤油</p>	<p>鶏とごぼうの 混ぜごはん</p> <p>米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油 みりん、砂糖、生姜、酒 グリーンピース</p> <p>じゃが芋と人参の みそ汁</p> <p>じゃが芋、人参、玉ねぎ ねぎ、だし、みそ</p>	おやつ
	12	13	14	15	16	17	
屋食	<p>山の日 振替休日</p> <p>お盆休み</p> <p>お盆休み</p> <p>お盆休み</p>						
	<p>ふじ・はす・はとぐみ 8月20日 夏野菜カレー・元気サラダ 作りにチャレンジ!</p> <p>野菜を切ったり、皮をむいたりした後は、炒めてその匂いを楽しむ予定です。 園庭で収穫した野菜も焼いてトッピングします。 どんなカレーができるか楽しみます。</p>						
屋食	19	20	21	22	23	24	
	<p>麦入りごはん ひかりふりかけ</p> <p>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</p> <p>蒸し鶏のごまソースがけ</p> <p>鶏ささみ、塩、酒、生姜、ごま ねりごま、酢、薄口醤油、砂糖 きゅうり、トマト</p> <p>★ あさりのしぐれ煮</p> <p>あさり、生姜、砂糖、醤油、酒</p> <p>キャベツのポトフ</p> <p>キャベツ、玉ねぎ、人参、じゃが芋 ブロッコリー、ウインナー、コンソメ 塩、こしょう、薄口醤油</p>	<p>麦入りごはん 夏野菜カレー</p> <p>米、麦、牛肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、かぼちゃ、ピーマン ズッキーニ、なす、パプリカ、油 にんにく、生姜、醤油、カレールー</p> <p>元気サラダ</p> <p>キャベツ、トマト、きゅうり、ツナ缶 コーン、刻み昆布、かつお節 酢、油、砂糖、醤油、塩</p> <p>スイカ</p>	<p>麦入りごはん アイゴのしそみそ焼き</p> <p>アイゴ、しそ、みそ、砂糖、みりん、酒</p> <p>トマト</p> <p>★ きんぴらごぼう</p> <p>ごぼう、人参、糸こんに、ごま いんげん、油、砂糖、醤油</p> <p>つるむらさきのみそ汁</p> <p>つるむらさき、人参、玉ねぎ だし、みそ</p>	<p>麦入りごはん シューマイ</p> <p>豚・鶏挽肉、玉ねぎ、椎茸、生姜 塩、砂糖、薄口醤油、シューマイの皮 グリーンピース、ごま油</p> <p>ポテマカサラダ</p> <p>じゃが芋、きゅうり、マカロニ、塩 人参、ハム、マヨネーズ、こしょう</p> <p>冬瓜のスープ</p> <p>冬瓜、人参、玉ねぎ、貝柱、ねぎ 鶏ガラ、塩、こしょう</p> <p>メロン</p>	<p>ネバネバ丼</p> <p>米、オクラ、モロヘイヤ、納豆 ねぎ、ごま油、ごま、醤油</p> <p>★ 焼きししやも</p> <p>未満児：タイの塩焼き</p> <p>春雨、きゅうり、もやし、人参 ごま、砂糖、酢、塩、薄口醤油</p> <p>小松菜と油揚げのみそ汁</p> <p>小松菜、人参、玉ねぎ、油揚げ だし、みそ</p>	<p>小松菜とジャコの 混ぜごはん</p> <p>米、人参、ジャコ、だし昆布 薄口醤油、塩、酒、小松菜 ごま</p> <p>豚汁</p> <p>豚肉、人参、しめじ、玉ねぎ じゃが芋、ねぎ、だし、みそ</p>	おやつ
26	27	28	29	30	31		
屋食	<p>麦入りごはん 肉じゃが</p> <p>豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ 糸こんに、いんげん、油、砂糖 酒、醤油、だし</p> <p>★ きゅうりの浅漬</p> <p>きゅうり、塩、生姜</p> <p>なすのみそ汁</p> <p>なす、玉ねぎ、ねぎ だし、みそ</p> <p>パイナップル</p>	<p>麦入りごはん サバのみそ煮</p> <p>サバ、酒、生姜、みりん、みそ 砂糖、醤油</p> <p>そうめん瓜のサラダ</p> <p>そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、酢 ごま油、砂糖、薄口醤油、塩</p> <p>オクラのすまし汁</p> <p>オクラ、木綿豆腐、玉ねぎ だし、塩、薄口醤油</p>	<p>麦入りごはん 鶏のパン粉焼き</p> <p>鶏肉、塩、こしょう、オリーブ油 パン粉、にんにく、レモン、パセリ</p> <p>スナッパえんどう</p> <p>★ キャベツのごま和え</p> <p>キャベツ、人参、ごま、醤油</p> <p>かぼちゃの冷製スープ</p> <p>かぼちゃ、牛乳、コンソメ、塩、砂糖 パセリ、玉ねぎ、ホイップクリーム</p>	<p>麦入りごはん カジキの童田揚げ</p> <p>カジキ、生姜、醤油、みりん、酒 片栗粉、油</p> <p>小松菜の白和え</p> <p>小松菜、芽ひじき、人参、コーン 木綿豆腐、糸こんに、みそ、砂糖、ごま</p> <p>★ キャベツのすまし汁</p> <p>キャベツ、玉ねぎ、ワカメ、ねぎ だし、塩、薄口醤油</p> <p>キウイ</p>	<p>麦入りごはん 麻婆なす</p> <p>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</p> <p>もやしのナムル</p> <p>もやし、きゅうり、人参 ごま油、薄口醤油、塩</p> <p>ニラ卵スープ</p> <p>ニラ、卵、えのき、鶏ガラ 塩、薄口醤油</p>	<p>しめじご飯</p> <p>米、しめじ、人参、さつま揚げ 薄口醤油、塩、酒</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>玉ねぎ、人参、ごぼう 大根、ねぎ、だし、みそ</p>	おやつ
	<p>お茶 きな粉フリン</p> <p>牛乳、ゼラチン、きな粉、砂糖</p>	<p>お茶 しそひじきおにぎり</p> <p>米、しそ、芽ひじき、酢、砂糖、醤油 酒、ごま</p>	<p>牛乳 ピザトースト</p> <p>食パン、ウインナー、ピーマン 玉ねぎ、ピザソース、チーズ</p>	<p>お茶 ガーリックポテト</p> <p>じゃが芋、にんにく、油、塩 こしょう、パセリ</p>	<p>牛乳 お麩ラスク</p> <p>麩、砂糖、マーガリン、きな粉</p>		

・ ★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。  
・ 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。  
・ 今月はふじ組の誕生日の子どもがいないためリクエストメニューはありません。  
・ 土曜日の以上児のおやつにお菓子がつきます。