



# 献立予定表



日 曜	副 食 共 通	食材	お や つ		食材
			10時(未満児)	3時(共通)	
1 木	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ポトフ野菜 豆腐汁	米・押麦/豚肉・玉ねぎ・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・みりん 油/にら・人参・もやし・こしょう/豆腐・えのきだけ ほうれん草・かつお昆布だし・薄口醤油・塩	牛乳 バナナ	☆ ごまきな粉 クッキー スキムミルク	マーガリン・砂糖 小麦粉・きな粉・いりごま 脱脂粉乳
2 金	ご飯 魚のアーモンドフライ ゼン切りキャベツ チーズ ミネストローネ 果物	米/魚・こしょう/小麦粉・卵・パン粉・アーモンドスライス コーンフレーク/キャベツ・人参・きゅうり/チーズ/ほうれん草・人参・ とうもろこし・グリーンピース・バター・薄口醤油/ウインナー/じゃがいも 人参・玉ねぎ・きゃべつ・トマト缶・コンソメ・パセリ	牛乳 キウイ	紫芋パン スキムミルク	紫芋パン/脱脂粉乳
3 土	ハヤシライス ワカメのサラダ	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・油・ハヤシルー・牛乳/わかめ しらす干し・チーズ・人参・きゅうり・レタス・砂糖・薄口醤油・酢	牛乳 ウエハース	お菓子 お茶	コーンスナック プレッツェル 麦茶
5 月	麦ご飯 鮭の塩焼き さつま芋の和風サラダ 豆腐とえのきのすまし汁 果物	米・押麦/鮭・塩/鶏ささ身・さつまいも・人参・きゅうり・竹輪 とうもろこし・米みそ・マヨネーズ・砂糖/豆腐・えのき・こねぎ かつお昆布だし・薄口醤油/果物	牛乳 バナナ	☆ ほうれん草のケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス マーガリン・砂糖・卵 牛乳・ほうれん草 脱脂粉乳
6 火	ピピン丼 三色ナムル ワカメスープ	米・豚ひき肉・ほうれん草・人参・もやし・ごま油・砂糖・濃口醤油 米みそ/砂糖・薄口醤油・人参・いりごま・みりん・ゴマ油/カットわかめ 玉ねぎ・こねぎ・鳥がらだし	牛乳 みかん缶	ごまラスク スキムミルク	ごまラスク/脱脂粉乳
7 水	ご飯 鶏肉のレモン煮 春雨サラダ 冬瓜スープ	米/鶏ささ身・片栗粉・油・レモン汁・砂糖・濃口醤油/はるさめ 人参・きゅうり・シーチキン・マヨネーズ/鶏肉・冬瓜・玉ねぎ 根菜ねぎ・鳥がらだし	牛乳 バナナ	すいか スキムミルク	すいか/脱脂粉乳
8 木	ご飯 魚のカレー粉揚げ 人参じゃこサラダ かしわ汁 果物	米/魚・塩・片栗粉・カレー粉・油/人参・ちりめんじゃこ・いりごま 酢・ごま油・砂糖・濃口醤油/鶏肉・玉ねぎ・白菜・こねぎ かつお昆布だし・薄口醤油/果物	牛乳 みかん缶	☆ フレンチトースト スキムミルク	フランスパン・砂糖 卵・牛乳・バター 脱脂粉乳
9 金	ご飯 卵焼き レバーの竜田揚げ 粉ふき芋 豆腐みそ汁	米/卵・マヨネーズ・砂糖・塩・油・ケチャップ/鶏レバー・しょうが 砂糖・濃口醤油/じゃがいも・パセリ・豆腐・えのき ほうれん草・かつお・昆布だし・麦みそ	牛乳 バナナ	☆ 人参ホットケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス 卵・牛乳・人参・油 脱脂粉乳
10 土	ご飯 わかめうどん 栄養金平	米/うどん・わかめ・かまぼこ・かつお昆布だし・薄口醤油・塩 こねぎ/豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・しいたけ・だけのこ ごま油・砂糖・濃口醤油・いりごま	牛乳 ビスケット	お菓子 お茶	サブレ・塩せんべい 麦茶
13 火	ご飯 高野豆腐の卵とじ オクラのごま和え ちくわのすまし汁	米/卵・鶏肉・高野豆腐・人参・玉ねぎ・きゃべつ・乾しいたけ いんげん・砂糖・薄口醤油・油/オクラ・人参・いりごま・竹輪 えのき・小松菜・こねぎ・かつお昆布だし・塩	牛乳 バナナ	☆ 竹輪の磯辺揚げ スキムミルク	竹輪・小麦粉・あおさ 油/脱脂粉乳
14 水	<b>お盆</b>	<b>お弁当の日</b>	牛乳 みかん缶	☆ サンドイッチ スキムミルク	食パン・チーズ・ハム きゅうり・ジャム 脱脂粉乳
15 木	<b>お盆</b>	<b>お弁当の日</b>	牛乳 クラッカー	お菓子 牛乳	コーンスナック プレッツェル 牛乳
16 金	ねぎ塩豚丼 小松菜としらすの和え物 大根スープ	米・豚肉・玉ねぎ・ごま油・いりごま・鳥がらだし・レモン汁 こねぎ・きゃべつ/小松菜・人参・しらす干し・かつお昆布だし 薄口醤油/大根・玉ねぎ・かいわれ・鳥がらだし	牛乳 バナナ	☆ わらびもち スキムミルク	わらび粉・砂糖 きな粉/脱脂粉乳
17 土	<b>夏祭り</b>	<b>お弁当の日</b>	牛乳 コーンフレーク	☆ マドレーヌ 牛乳	ホットケーキミックス バター・砂糖・牛乳/牛乳
19 月	パン エビフライ 付け合わせ野菜 ミルクスープ	パン/えびフライ(冷凍)・油・玉ねぎ・マヨネーズ/レタス・トマト きゅうり/ベーコン・白菜・玉ねぎ・人参・脱脂粉乳・コンソメ・塩	牛乳 バナナ	☆ ひじきおにぎり いりご お茶	米・ひじき・人参 油揚げ・砂糖・濃口醤油 煮干/麦茶
20 火	ご飯 魚の西京焼き 小松菜の炒め物 わかめとえのきのすまし汁	米/魚・米みそ・砂糖/小松菜・人参・玉ねぎ・にら・しらす干し 油揚げ・油・薄口醤油/カットわかめ・えのき・かつお昆布だし 塩・薄口醤油	牛乳 ウエハース	☆ じゃがちゃん スキムミルク	じゃがいも・牛乳・油 ホットケーキミックス 脱脂粉乳
21 水	人参飯 豚カツ ポテトサラダ カラフル野菜スープ 果物	米・人参・油揚げ・塩・薄口醤油・酒/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・油 じゃがいも・きゅうり・とうもろこし・ハム・マヨネーズ・こしょう 玉ねぎ・レタス・人参・しいたけ・わかめ・かいわれ・コンソメ/果物	牛乳 りんご	☆ ビスケット バナナシエイク	ハードビスケット 脱脂乳・バナナ
22 木	切り干し大根のドライカレー 野菜サラダ	米・合挽肉・玉ねぎ・切り干し大根・人参・れんこん・にんにく・生姜 油・砂糖・ケチャップ・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・牛乳 油・きゃべつ・きゅうり・レタス・トマト・ごまドレッシング	牛乳 バナナ	☆ フルーツヨーグルト お茶	ヨーグルト・砂糖・バナナ みかん缶・もも缶・りんご こんぶ/麦茶
23 金	ご飯 魚のみぞれ煮 ほうれん草の白和え 卵スープ 果物	米/魚・片栗粉・油・大根・人参・いんげんま・しょうが・酒・上白糖・砂糖 濃口醤油・かつお昆布だし/豆腐・ほうれん草・ごま・麦みそ/卵・玉ねぎ カットわかめ・こねぎ・鳥がらだし	牛乳 ヨーグルト	☆ トマトチーズ 蒸しパン スキムミルク	小麦粉・牛乳・チーズ トマトソース/脱脂粉乳
24 土	親子丼 じゃが芋のみそ汁	米・鶏肉・卵・人参・玉ねぎ・しいたけ・油・砂糖・濃口醤油 かつお昆布だし/じゃがいも・こねぎ・カットわかめ・麦みそ かつお昆布だし	牛乳 丸ボーロ	お菓子 お茶	コーンスナック プレッツェル 麦茶
26 月	パン 茄子のグラタン 相性汁	パン/豚ひき肉・なす・玉ねぎ・トマト缶・マカロニ・油・塩 ケチャップ・コンソメ・チーズ/さつま芋・人参・玉ねぎ・ベーコン ねぎ・脱脂粉乳・麦みそ・かつお昆布だし	牛乳 バナナ	☆ 鮭おにぎり きゅうりスティック お茶	米・鮭フレーク・ごま きゅうり/麦茶
27 火	タコライス コンソメスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・ケチャップ・ウスターソース・カレー粉 トマト・レタス・チーズ/ベーコン・人参・玉ねぎ・きゃべつ コンソメ・パセリ	牛乳 みかん缶	☆ 豆乳もち スキムミルク	豆乳・片栗粉・きな粉 砂糖・塩/脱脂粉乳
28 水	雑穀米 魚のごまマヨネーズ焼き ブロッコリー はす芋の薬膳汁 果物	米・あずき・ごま/魚・人参・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ・油 マヨネーズ・こしょう/ブロッコリー・塩/薬膳汁・はす芋・鶏肉・人参 こねぎ・かつお昆布だし・薄口醤油・塩/果物	牛乳 バナナ	☆ 南瓜のおやき スキムミルク	南瓜・ごま・片栗粉 きな粉・黒糖/脱脂粉乳
29 木	ご飯 鶏肉の唐揚げ 湯むきトマト きゅうりの塩もみ けんちん汁	米/鶏肉・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・酒・片栗粉・油 トマト/きゅうり・塩/豆腐・人参・ごぼう・大根・乾しいたけ こねぎ・かつお昆布だし・薄口醤油	牛乳 クラッカー	アイス 昆布 お茶	シャーベット こんぶ/麦茶
30 金	ご飯 鮭のムニエル ブロッコリー 人参グラッセ 野菜スープ 果物	米/鮭・塩・小麦粉・バター/ブロッコリー/人参・砂糖・薄口醤油 人参・玉ねぎ・きゃべつ・とうもろこし/ほうれん草・こねぎ コンソメ/果物	牛乳 バナナ	☆ じゃがもち スキムミルク	じゃがいも・チーズ 片栗粉・牛乳・バター 脱脂粉乳
31 土	わかめご飯 冷やしうどん 南瓜と厚揚げの煮物	米・わかめ/うどん・かつお昆布だし・薄口醤油・オクラ・わかめ かまぼこ・こねぎ/南瓜・厚揚げ・しいたけ・人参・砂糖・濃口醤油	牛乳 コーンフレーク	お菓子 牛乳	揚げせんべい ケーキドーナツ 牛乳



## ☆おすすめの夏野菜カレー☆

保育園の給食でカレーはいつも大人気です。  
この時期には、夏野菜たっぷりの「夏野菜  
カレー」にしていますが、普段は食べられ  
ない子の多い野菜もカレーの中に入れて  
とべろりと完食してくれるのでおすすめです。  
レシピを紹介するので、ぜひご家庭でも  
お好みの野菜で作ってみてください。

●材料● (大人2人、子ども2人分)

- 豚ひき肉110g
- 油：適量(炒め用)
- 南瓜：100g
- 玉ねぎ：200g
- なす：90g
- いんげん：10g
- 人参：50g
- カレールウ：適量

●作り方●

- かぼちゃ、玉ねぎ、人参は1~2cm角に切る
- なすは1cmのいちょう切り、いんげんは2cm幅に切る
- 豚ひき肉を炒め火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れる
- 南瓜、なす、いんげんも入れ、水を加えて煮る
- 野菜が柔らかくなってきたら、一度火を止めてルウを  
溶かし弱火にして、再度煮込みとろみがつけば完成☆