

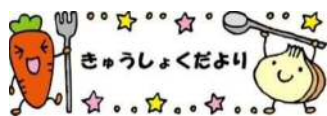
日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)
					あか をつくる・血や肉にな	黄 むや体温のもとにな	みどり 体の調子を整える	
1	水	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのフライ キャベツの煮びたし オレンジ	お好み焼 牛乳	みそ、とうふ、たまご、べにぎけ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しいたけ、オレンジ	550(528) 22.7(21.2) 13.4(15.6) 2.5(1.9)
2	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 かぼちゃサラダ バナナ	ホットケーキ 牛乳	たまご、とりもも、ベーコン、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、ママレードジャム、なたねあぶら、さとう、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	レタス、わかめ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、バナナ	672(667) 24.3(23.3) 25.3(25.5) 1.7(1.4)
3	金	ビスケット 牛乳	夏野菜カレーライス お楽しみデザート	ソースせんべい 牛乳	夏祭り特別メニュー 夏野菜を盛りつけたカレーライスやお祭り風デザートができます 材料についてはお気軽に調理室までご相談ください♪			
4	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ バナナ	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ドーナツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき、バナナ	811(799) 28.8(26.7) 23.8(25) 1.7(1.4)
6	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 炒り豆腐 さつま芋と切り昆布の煮物 ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、ぶたひきにく、とうふ、たまご、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ふ、さとう、こんにやく、さといも、さつまいも、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、長ねぎ、さやえんどう、きざみこんぶ	570(541) 17.9(17) 15(16.6) 1.4(1.2)
7	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、おから	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ	756(715) 30.6(27.5) 27.4(26.6) 2.6(2)
8	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しよくぼん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
9	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、チーズ、ヨーグルト	ロールパン、さとう、パンこ、バター、じゃがいも、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ、レモン	621(626) 25.8(24.4) 24.9(25.1) 2.7(2.4)
10	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮 スイカ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、ひじき、すいか	545(518) 21.3(20) 12.9(15.1) 1.9(1.6)
11	土		《休園日》					
13	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ローズハム、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	509(492) 18(17.2) 16.4(17.8) 1.6(1.3)
14	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのごまあえ バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、ごま、さとう、しよくぼん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、キャベツ、バナナ	633(615) 27(24.9) 13.7(15.6) 3.2(2.6)
15	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ インディアンサラダ オレンジ	フルーツヨーグルト 牛乳	ちりめんじゃこ、だいちたんぱく、ちくわ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、オレンジ、パインアップルかん、みかんかん	507(494) 19(18.3) 11.8(14.3) 1.6(1.5)
16	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 ジュリアンスープ バナナ	あんたんご 牛乳	とりもも、ベーコン、あずき、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、じゃがいも、でんぶん、ビスケット	トマト缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、マツシュルーム、バナナ	686(676) 22.1(21.4) 22.2(23.1) 2.8(2.4)
17	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 スイカ	くるみのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、こむぎこ、くるみ、バター、ビスケット	たまねぎ、こまつな、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、すいか	637(594) 25.1(22.9) 22.1(22.5) 1.3(1.1)
18	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ 鶏つくねバーグ バナナ	カステラ 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、かたくりこ、マヨネーズ、かすてら、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう、長ねぎ、バナナ	709(673) 29.5(26.8) 18(19.3) 1.9(1.6)
20	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、とりひきにく、こうやどうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ごはん、かたくりこ、オリーブゆ、さとう、ごまあぶら、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、パインアップルかん、みかんかん、かんでん	577(544) 25.2(23.1) 20.1(21) 1.6(1.2)

21	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	ミルクもち 牛乳	ぎゅうにゅう、ロース ハム、とうふ、きなこ	マカロニ・スパゲッ ティ、さとう、バター、 マヨネーズ、ごま、か たくりこ、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、 しいたけ、だいこん、 にんじん、トウモロ コシ、きゅうり、きりぼ しだいこん、バナナ	632(616) 17.4(17.3) 18(19.2) 3.2(2.7)
22	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひき にく、鉄分入りヨーグ ルト、ぎゅうにゅう、ら んおう	ごはん、ごま、さとう、 さらだあぶら、こむぎ こ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、えの きたけ、ミニトマト、 かぼちゃ	690(650) 22.4(21) 25.3(25.2) 1.8(1.6)
23	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	じゃがいももち 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひき にく、ロースハム	ロールパン、バター、こむぎ こ、じゃがいも、マカロニ・ス パゲッティ、マヨネーズ、かた くりこ、ビスケット	さやいんげん、にん じん、たまねぎ、きゅ うり、バナナ	562(579) 15.8(16.5) 18.3(19.8) 1.6(1.3)
24	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 三色ナムル オレンジ	ジャムサンドイッチ (イチゴジャム) 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バ ター、こむぎこ、ごま、 いちごジャム、しよ くばん、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 こまつな、にんじん、 もやし、オレンジ	507(496) 23.9(22) 10.7(13.2) 1.6(1.2)
25	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 味噌汁 フレンチサラダ バナナ	菓子パン 牛乳	たまご、とりひきにく、 みそ、とうふ、ぎゅう にゅう	さとう、ごはん、さらだ あぶら、ジャムパン、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、ブロッコ リー、バナナ	664(641) 21.9(20.8) 16.7(18.2) 1.4(1)
27	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、きなこ、ぎゅう にゅう	強化米、ごまあぶら、 さとう、ごま、ゼリー、 マカロニ・スパゲッ ティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長 ねぎ、にんじん、ピーマ ン、しょうが、にんにく、きゅうり、わ かめ、もやし、コーン	577(545) 22.3(20.9) 18.1(19.3) 2.1(1.7)
28	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	ぶたひきにく、ペー コン、とりもも、ぎゅう にゅう	ちゅうかめん、さとう、 ビスケット	にんじん、キャベツ、ピー マン、だいこん、たまねぎ、こ まつな、長ねぎ、レモン、バ ナナ、パイナップルかん、 みかんかん、かんてん	660(636) 27(24.7) 13.6(15.6) 3(2.4)
29	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	にんじんの蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひき にく、みそ、とうふ、ぶ たにく、ぎゅうにゅう、 たまご	ごはん、ごまあぶら、 さらだあぶら、さとう、 ホットケーキミックス、 ビスケット	にんじん、まいたけ、長 ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッ コリー、コーン、オレンジ	557(534) 18(17.4) 18.5(19.8) 1.7(1.4)
30	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 干切り野菜のスープ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	かぼちゃのマフィン 牛乳	たまご、チーズ、ぎゅ うにゅう	ロールパン、しらた き、じゃがいも、さど う、こむぎこ、バター、 ビスケット	だいこん、にんじん、えの きたけ、さやえんどう、きゅ うり、たまねぎ、バナナ、かほ ちゃ	585(595) 18.7(18.9) 18.4(20) 2(1.8)
31	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 ミニゼリー	ビスケット りんご果汁 (非常用 お持ち帰りおやつ)	みそ、とうふ、べにぎ け、あぶらあげ、いん げんまめ、ぎゅうにゅ う	ごはん、さとう、こむ ぎこ、バター、じゃが いも、ゼリー、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 にんじん、干しいた け、りんごジュース	452(466) 15.9(16.5) 7.6(12) 1.5(1.2)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★新メニューです楽しみにしててくださいね♪



おやつの人気メニュー「ミルクもち」のレシピを紹介します。夏は冷蔵庫で冷やすとまたちがった食感が

ミルクもち (2人分)

材料 牛乳 200cc
片栗粉 50g
砂糖 50g
きなこ・砂糖・塩 適宜

作り方 ①片栗粉と砂糖を鍋に入れる
②牛乳を加える
③よく混ぜサラサラになったら中火にかけながら
木べらなどでさらに混ぜる。

ココがPOINT!

・まとまりだしたらあつと言う間なので一気に仕上げましょう。
・焦げやすいので底から返すように混ぜましょう。

④まとまったら出来上がり。
⑤手に水をつけてからひと口サイズにちぎるように丸める。
⑥きなこ、砂糖、塩をまぜてまぶす。

