

献立表 8 がつ

乳児(あひる・あかぐみ)、幼児(き、あおぐみ)
 毎日暑い日が続き、夏本番になってきました。夏は体力の消耗が激しい季節です。大人も子供もともに食欲が落ちてきます。バランスのよい食事とこまめな水分補給をし、暑い夏に負けないように過ごしましょう。

献立	⑨ 2・16・30	⑩ 3・17・31	⑪ 4・18	⑫ 5・19	⑬ 6・20	⑭ 7・21
夏野菜ホウゴロー 中華スープ	鶏肉のからあげ 夏野菜ストック コンソメスープ	魚生の西京焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	八宝菜 海そうサラダ	焼き野菜カレー くだもの	冷やし 豆乳肉味噌うどん いりどりナムル	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
乳幼	乳幼	乳幼	乳幼	乳幼	乳幼	乳幼
豚肉 キャベツ 人参 ピーマン ナス ズッキーニ 土佐産、にんにく (赤味噌、三温糖、 鶏がらスープ、ゴマ油)	鶏肉 片栗粉 油 (酒、しょうゆ)	魚生 (白味噌、みりん、 砂糖、酒)	豚肉 白菜 人参 もやし ピーマン マッシュルーム 片栗粉 (鶏がらスープ、塩、 しょうゆ、ゴマ油)	合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ひょうちんこ 赤パプリカ ズッキーニ バター 小麦粉 カレー粉 ヨーグルト スキムミルク チーズ (黒砂糖、ケチャップ、塩)	うどん 豚ミンチ きゅうり 人参 えのき (昆布、しょうゆ、砂糖、 塩、酒、みりん、味噌、 ゴマ油、豆乳)	うどん 豚ミンチ きゅうり 人参 えのき (昆布、しょうゆ、砂糖、 塩、酒、みりん、味噌、 ゴマ油、豆乳)
おやつ	お豆腐豆腐、牛乳 (豆腐、豆乳、小麦粉、 砂糖、ゴマ、サラダ油、 ベキングパウダー)	(3日)おにぎり、お茶 米、昆布、塩、焼酎、 梅干し、おかか、しょうゆ (17、21日)冷やしうどん、お茶 (めん、おろし、しょうゆ、酒、 みりん、塩、砂糖)	チューバットとクラッカー 牛乳	焼きとうもろこし、 牛乳 (とうもろこし、塩、 しょうゆ)	さくさくまんまるクッキー、 牛乳 (ゼラチン、バター、 レモン、 クッキー粉、砂糖)	おせんべい など お茶

献立	⑨ 9・23	⑩ 10・24	⑪ 11・25	⑫ 12・26	⑬ 13・27	⑭ 14・28
酢豚 キャベツのポロ酢サラダ 中華スープ	鶏の梅味噌焼き 夏野菜の塩昆布和え すまし汁	穴子のかは焼き 3色ピーマンの カラフルいため みそ汁	牛丼風煮 なすと三度豆の ゴマ和え すまし汁	夏のマーボー豆腐 元気サラダ	きつねうどん ほうれん草としらすの お浸し	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
乳幼	乳幼	乳幼	乳幼	乳幼	乳幼	乳幼
豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 片栗粉 (鶏がらスープ、酢、 しょうゆ、酒、砂糖)	鶏肉 梅干し (酒、しょうゆ、味噌)	穴子 かつは 土佐産 (酒、みりん、砂糖、 しょうゆ)	牛肉 春雨 玉ねぎ 人参 しめじ (しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	豚ミンチ 豆腐 ピーマン 赤パプリカ ねぎ 土佐産、にんにく (鶏がらスープ、赤味噌、 しょうゆ、ゴマ油、片栗粉)	うどん 油あげ ねぎ 天かす (昆布、酒、みりん、 砂糖、塩、しょうゆ)	うどん 油あげ ねぎ 天かす (昆布、酒、みりん、 砂糖、塩、しょうゆ)
おやつ	抹茶寒天、黒豆のきなこ 牛乳 (寒天、砂糖、抹茶、 黒砂糖)	豆乳クリームサンド、 牛乳 (食パン、豆乳生クリーム、 砂糖、あんこ)	ミートソースパスタ、 牛乳 (ミートソース、豚ミンチ、塩、 玉ねぎ、マッシュルーム、 トマト、オリーブオイル、 砂糖)	ずいか、お茶	2色ういろう、お茶 (小麦粉、片栗粉、 砂糖、黒砂糖)	ビスケット など お茶