

献立表 7 がつ

乳児(あひる・あかどみ)、幼児(もも・き・あおぐみ)
 例年より遅めの梅雨入りでしたが、雨の降る日が少なくて連日夏のような暑さが続きですね。気温・湿度共に高くなるので、食中毒には細心の注意を払い、こまめな水分・塩分補給と体調管理には十分気を付けてほしいと思います。夏の野菜を随時給食やおやつに使ってほしいと思います。

	㊦ 11・25	㊧ 12・26	㊨ 13・27	㊩ 14・28	㊪ 1・15・29	㊫ 2・16・30
献立	マーボーなす きゅうりとオクラの中華風和えもの くだもの	アジフライ キャバツととろろのサラダ すまし汁	豚肉と冬瓜の煮物 万願寺とうがらしのわかめ和え みそ汁	たよのグラタン コンソメスープ	八宝菜 海苔サラダ ～グレープフルーツ～	肉うどん かぼちのチョコサラダ
材料	ごはん 乳幼 豚ミンチ 25 35 なす 40 60 ピーマン 3 5 黄パプリカ 3 5 にんにく、生姜 3 5 片栗粉 3 5 赤味噌、鶏がらスープ(しょうゆ、ゴマ油) きゅうり 10 15 オクラ 3 5 トマト 10 15 太もも、大根 15 20 (酢、砂糖、塩、しょうゆ、ゴマ油) すもも など	ごはん 乳幼 アジ 40 60 小麦粉 4 6 パン粉 5 7 油(塩) キャバツ 30 40 とろろ 5 7 人参 4 5 ひじき 0.7 1 枝豆 5 7 (マヨネーズ、塩) 豆腐 20 30 まいたけ 3 5 オクラ 3 5 (酒、おろし、塩、しょうゆ)	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 冬瓜 60 90 人参 10 15 生姜 (酒、おろし、しょうゆ、砂糖) 万願寺とうがらし 20 30 花かつお(しょうゆ) じゃが芋 20 30 玉ねぎ 15 20 人参 3 5 小松菜 6 8 (味噌)	パン 乳幼 合挽きミンチ 25 35 たよ 40 60 玉ねぎ 10 15 トマト 10 15 ズッキーニ 5 7 トマト水蒸(チーズ) (塩、砂糖) 玉ねぎ 15 20 人参 5 7 コーン 3 5 キャバツ 10 15 かぼち 18 25 (コンソメ、塩)	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 白菜 25 35 もやし 15 20 人参 6 8 ピーマン 3 5 玉ねぎ 10 15 エリンギ 6 8 片栗粉 3 5 (鶏がらスープ、塩、しょうゆ、ゴマ油) 海苔 1 2 人参 3 4 きゅうり 5 7 コーン 2 3 グレープフルーツ 10 個 (酢、砂糖、塩)	うどん 乳幼 うどん 40 60 牛肉 25 35 玉ねぎ 18 25 人参 4 5 しめじ 4 7 ねぎ 0.9 1 (昆布、酒、おろし、塩、しょうゆ、かつお、味噌) かぼち 30 40 きゅうり 5 7 人参 4 5 レーズン 2 3 (酢、砂糖、塩、オリーブ油)
おやつ	2色ういろく、牛乳 (小麦粉、片栗粉、砂糖、黒砂糖、抹茶 など)	冷やしうどん、お茶 (うどん、かつお、しょうゆ、塩、味噌、しょうゆ、酒、おろし、しょうゆ、油あげ、天かす など)	すいか 牛乳	枝豆ごはんのおにぎり、お茶 (米、枝豆、人参、ちりめん、梅干、塩)	かぼちの水炊き、牛乳 (かぼち、寒天、グラニュー糖)	おせんべい (果物 など) お茶
献立	夏野菜カレー レタスのマリネ	かぼちのきんぴら きゅうりとわかめの和え物 すまし汁	牛丼風煮 小松菜とモロヘイヤのしょうゆ和え みそ汁	穴子のやば焼き 3色ピーマンのカラフルいけめ すまし汁	とんかつ たよと三度豆のゴマ和え 中華スープ	トマトハッシュ 夏野菜の塩昆布和え
材料	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 じゃが芋 30 40 玉ねぎ 20 30 人参 15 20 なす 15 20 ズッキーニ 7 10 トマト 7 10 バター 3 4 小麦粉 6 8 カレー粉 2 4 ヨーグルト 1 1.5 スライスチーズ 1 2 (黒砂糖、マヨネーズ、塩) 黄パプリカ 6 8 赤パプリカ 6 8 大根 7 10 オクラ 7 10 (酢、砂糖、塩、オリーブ油)	ごはん 乳幼 豚ミンチ 20 30 かぼち 40 60 玉ねぎ 10 15 ニラ 1 2 片栗粉 3 4 (酒、しょうゆ、砂糖、おろし) きゅうり 25 35 わかめ 0.3 0.4 ゴマ 0.7 1 (酢、砂糖、塩) 冬瓜 20 30 人参 3 5 えのき 3 5 オクラ 3 5 (酒、おろし、しょうゆ、塩)	ごはん 乳幼 牛肉 40 60 春雨 6 8 玉ねぎ 30 40 人参 4 6 しめじ 3 5 小松菜 20 30 モロヘイヤ 3 5 きゅうり 10 15 しょうゆ和え 1 2 黄パプリカ 3 5 (酢、しょうゆ、油) たよめ 7 10 ねぎ 0.7 1 (味噌)	ごはん 乳幼 穴子 40 60 おそば 3 4 生姜 0.2 0.3 (酒、おろし、砂糖、しょうゆ) ピーマン 25 35 赤パプリカ 4 6 黄パプリカ 4 6 花かつお 10 15 (酒、おろし、しょうゆ、油) おろし 7 10 玉ねぎ 15 20 まいたけ 4 6 オクラ 3 5 (酒、おろし、しょうゆ、塩)	ごはん 乳幼 豚ヒレ肉 35 50 小麦粉 4 5 パン粉 7 10 (塩、油) たよ 30 40 三度豆 3 5 人参 3 5 ゴマ 0.7 1 (しょうゆ) 豆腐 20 30 大根 10 15 人参 3 5 しめじ 3 5 コーン 3 5 (鶏がらスープ、塩、ゴマ油)	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 玉ねぎ 35 50 人参 4 6 マッシュルーム 3 4 トマト 7 10 トマト水蒸 10 15 小麦粉 4 6 (卵、片栗粉、マヨネーズ、コンソメ、塩、砂糖) きゅうり 15 20 オクラ 5 7 コーン 3 5 なす 15 20 (塩昆布)
おやつ	豆乳クレープ、豆サンド 牛乳 (豆乳、豆乳生クリーム、砂糖、あんこ)	焼きとうもろこし、牛乳 (とうもろこし、塩、しょうゆ、おろし)	ミトソス、お茶、牛乳 (スライス、豚ミンチ、塩、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、トマト水蒸、かつお、砂糖)	フルーツあんみつ、お茶 (寒天、砂糖、あんこ、人参、梅干、抹茶 など)	レモンケーキ、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、サラダ油、豆乳、塩、ココア、シロップ、抹茶 など)	ビスケット (果物 など) お茶

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。