



日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1(火) 28(月)	ごはん	魚の梅照り焼き ひじきのサラダ、トマト 味噌汁、プリン	米、三温糖、みりん ごま、★マヨネーズ	白身魚、★ハム 木綿豆腐、油揚げ 味噌、★プリン	生姜、梅干し、ひじき 人参、きゅうり、トマト 青しそ、玉ねぎ、なす	518
2(水) 22(火)	ごはん	豚肉のマリネ 南瓜のサラダ 味噌汁、ヨーグルト	米、三温糖 オリーブ油 ★マヨネーズ	豚肉、★チーズ ★ハム、厚揚げ、味噌 ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、しめじ パプリカ、南瓜、干しブドウ えのき茸、胡瓜、小ネギ 枝豆	534
3(木) 25(金)	ごはん	豆腐ハンバーグ 味噌かんぷら、トマト すまし汁、野菜ジュース	米、三温糖、片栗粉 パン粉、じゃが芋 ごま油、里芋	豚肉、木綿豆腐 ★鶏卵、米みそ ★牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸 乾燥わかめ、トマト、なめこ 小ネギ、ケチャップ 野菜ジュース	430
4(金) 31(木)	ごはん	鶏肉のごま竜田揚げ 蒸しなすポン酢 味噌汁、ヨーグ	米、三温糖、片栗粉 ごま、ごま油	鶏肉、ツナ缶、油揚げ かつお節、味噌 ★ヨーグ	生姜、なす、レモン、人参 白菜、小ネギ	432
7(月) 29(火)	五目 そうめん	肉じゃが、トマト 牛乳 バナナ	ソーメン、三温糖 植物油、みりん じゃが芋	★錦糸卵、★ハム 豚肉、★牛乳	きゅうり、人参、干し椎茸 玉ねぎ、グリーンピース トマト、バナナ	478
8(火) 30(水)	ごはん	かに玉風あんかけ 豚肉と野菜のソテー 中華スープ、飲むヨーグルト	米、三温糖、片栗粉 焼肉のたれ、ごま油 春雨	★鶏卵、★カニカマ 豚肉、★ベーコン ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、もやし グリーンピース、キャベツ ピーマン、パプリカ、椎茸 乾燥わかめ、小ネギ	443
9(水) 24(木)	パン	魚のフライ キャベツのサラダ ミネストローネスープ、プリン	★パン、小麦粉 パン粉、マカロニ ★フレンチドレ	白身魚、★鶏卵 ★ハム、★プリン	ケチャップ、キャベツ きゅうり、人参、玉ねぎ セロリ、トマト缶、パセリ	564
10(木) 23(水)	夏野菜 カレー	ごまドレサラダ フライドポテト 牛乳、オレンジ	米、★カレールウ フライドポテト ごまドレ	豚肉、★ヨーグルト ★牛乳、★カニカマ	玉ねぎ、南瓜、なす、人参 トマト缶、ピーマン、りんご パプリカ、きゅうり、キャベツ オレンジ	548

【ご案内】カレンダー式の献立表やレシピもご用意出来ますので、ご希望の方は担任までお知らせください。

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※当センターで使用している、はんぺん・ウインナーは卵、乳、小麦不使用の製品です。

※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。



《野菜を食べやすくするための センターでのひと工夫



- ・トマトは熱湯にくぐらせ、皮をむいています。
- ・サラダのキャベツやきゅうりは、切った後に熱湯に2～3分つけてから、冷水で冷ましてしっかり絞ります。
- ・ピーマンは、切った後に2～3回熱湯につけて水で冷まします。(青臭さが軽減されます)
- ・野菜類は一度蒸してから調理しています。蒸す際に出るスープも、無駄なく利用しています。



* 新メニュー「味噌かんぷら」*

福島県の郷土料理です。福島県の一部の地域で馬鈴薯(じゃが芋の種類)を「かんぷら」と呼ぶそうです。センターでは、じゃが芋に甘めの味噌をからめて作ります。

～今月のおすすめメニュー～ “ミネストローネスープ”

＜材料・子ども4人分＞

- ・キャベツ 160g
- ・人参 20g
- ・玉ねぎ 60g
- ・ウインナー 20g
- ・セロリ 15g
- ・マカロニ 12g
- ・コンソメ 5g
- ・こしょう 少々
- ・乾燥パセリ(お好みで)



- ①キャベツ、玉ねぎと人参は1センチ弱の角切りにする。セロリは茎の部分を1センチ角の薄切りにする。ウインナーは半月のスライスにする。
- ②鍋に油を引き、ウインナーをよく炒める。キャベツ以外の野菜を加えてさらに炒める。500cc程度の水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったらキャベツも加えてさらに煮る。
- ③茹でておいたマカロニを加え、コンソメとこしょうで調味する。お好みでパセリを飾る。