



| 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。