

# 献立 予 定 表

日 曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
			午前(未満児)	午後(共通)
1 月	ご飯	さばの味噌煮 きゅうりとワカメの酢の物 パイナップル 具だくさん汁	牛乳 ココアビスケット	牛乳 ★フルーツボンチ
2 火	ご飯	ピーマンの肉詰め じゃが芋の塩昆布サラダ もも缶 きのことスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★パンケーキ
3 水	にんじんご飯	白身魚の利休焼き ほうれん草の白和え キウイ 茄子の味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 ★さつまいもマフィン
4 木	ご飯	魚の香味ソースかけ あっさりサラダ ミニゼリー 野菜スープ	牛乳 塩味せんべい	牛乳 ★豆花
5 金	カレーライス	チーズカレー かぼちゃのホクホク焼き パイン缶 豆腐のスープ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 クリームまんじゅう
6 土	食パン	ひじき麺 人参きんぴら 焼きししゃも キウイ	牛乳 ★りんごケーキ	牛乳 小袋菓子
8 月	ご飯	あじのムニエル ほうれん草の和え物 パイナップル きこの味噌汁	牛乳 ひじきスティック	牛乳 ★いきなり団子
9 火	ご飯	カレイの西京焼き 納豆 ブロッコリーの和え物 もも缶 ニラ玉スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★アーモンドケーキ
10 水	世界の料理【スペイン】パエリア 鶏肉のチリンドロンソース煮 巨峰 ビシソワーズ		牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★バスク風チーズケーキ
12 金	ご飯	牛丼 スティックサラダ もも缶 もやしスープ	牛乳 ひとくちおかき	牛乳 丸ポーロ
13 土	お弁当の日			
15 月	わかめおにぎり	コロッケ きゅうりのゆかり和え バナナ 冷やしそうめん	牛乳 せんべい	牛乳 小袋菓子
16 火	ご飯	チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え オレンジ 冬瓜のスープ	牛乳 野菜スナック	牛乳 ★メロンパン
17 水	ご飯	チンジャオロースー エビしゅうまい メロン 中華風卵スープ	牛乳 カステラ	牛乳 ★焼きとうもろこし
18 木	にんじんご飯	筑前煮 チーズキャッチ ミニトマト たねなしぶどう そうめんスープ	牛乳 ポテトチップス	牛乳 ★カルピスゼリー
19 金	カレーライス	夏野菜カレー スティックサラダ パイン缶 もやしスープ	牛乳 チーズ	牛乳 おまんじゅう
20 土	モーニングロールパン	冷し中華 シャウエッセン パイナップル 豆腐のスープ	牛乳 ★マカロニあべかわ	牛乳 小袋菓子
22 月	ご飯	鶏の唐揚げ 中華サラダ オレンジ キャベツスープ	牛乳 えびせんべい	牛乳 ★ラスク
23 火	ご飯	和風ハンバーグ ほうれん草のしらす和え ミニゼリー 冬瓜の味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★さつまいもかりんとう
24 水	とうもろこしご飯	ゴーヤチャンプル ハムステーキ パイナップル 春雨スープ	牛乳 カレースナック	牛乳 ★りんごパイ
25 木	ご飯	肉じゃが 納豆 ミニトマト 枝豆 キウイ 卵スープ	牛乳 野菜スティック	牛乳 ★スキムパンナコッタ
26 金	(誕生会) カニさんランチ タンドリーチキン マッシュサラダ すいか コーンスープ		牛乳 ミニゼリー	牛乳 未:パピコ 以:アイスクリーム
27 土	食パン	ミートソーススパゲティ ズッキーニのツナ炒め キウイ コンソメスープ	牛乳 ★バナナヨーグルト	牛乳 小袋菓子
29 月	ご飯	魚のフライ ズッキーニのサラダ オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 あまからせん	牛乳 ★フルーツゼリー
30 火	ご飯	イワシのごま味噌焼き 納豆の中華和え パイナップル わかめスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★ステックパイ
31 水	ご飯	ミートオムレツ ブロッコリー キウイ つみれ汁	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 ★スキムミルククッキー

都合により献立を変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです

※8/13はお弁当の日になっています。お弁当と水筒を忘れないようにお願いします。ご協力よろしくをお願いします。

※夏バテを予防しよう!!※

食欲が落ちて、そうめんやアイスなどに頼りがちなこの季節ですが、それだけだと栄養バランスが乱れ、夏バテになります。  
 トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は基本的に水分やカリウムを豊富に含み、夏バテや熱中症の予防に効果的です。お肉などのたんぱく質も冷しゃぶサラダにしたりスパイスを効かせることで食欲アップになります。  
 しっかりと栄養と睡眠をとり、暑い夏を乗り切る体力をつけましょう!!



献立紹介  
 <香味ソース>



- 材料
- ・長ネギ (みじん切り) 1/2本
  - ・にんにくチューブ 2センチ
  - ・しょうがチューブ 2センチ
  - ・醤油 大さじ1と1/2
  - ・酢 大さじ1と1/2
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・ごま油 小さじ1
  - ・はちみつ 小さじ1

鶏の唐揚げにかけると、油淋鶏に!!  
 お肉やお魚に合うのはもちろん、チャーハンにしたり、便利で美味しいソースです!!

作り方  
 ①すべての材料を混ぜれば出来上がり!!  
 1時間くらいおくと味が落ち着き美味しいです♪