献立矛定表

やまだこども園

 午後(共通) 牛乳 ★豆花 牛乳 ★チョコナッツスコーン 牛乳 ★がきなり団子 ナ乳 ★蒸しパン 牛乳 お菓子 牛乳 ★さつまいもケーキ 牛乳 ★ラスク 牛乳 ★焼きとうもろこし キ乳 お楽しみゼリー
牛乳 ★チョコナッツスコーン 牛乳 ★いきなり団子 ン 牛乳 ★蒸しパン 牛乳 お菓子 牛乳 ★さつまいもケーキ 牛乳 ★ラスク 牛乳 ★焼きとうもろこし
 牛乳 ★いきなり団子 牛乳 ★蒸しパン 牛乳 お菓子 牛乳 ★さつまいもケーキ 牛乳 ★ラスク 牛乳 ★焼きとうもろこし
 十乳 ★蒸しパン 牛乳 お菓子 牛乳 ★さつまいもケーキ 牛乳 ★ラスク 牛乳 ★焼きとうもろこし
牛乳 お菓子牛乳 ★さつまいもケーキ牛乳 ★ラスク牛乳 ★焼きとうもろこし
牛乳 ★さつまいもケーキ 牛乳 ★ラスク 牛乳 ★焼きとうもろこし
牛乳 ★ラスク 牛乳 ★焼きとうもろこし
牛乳 ★焼きとうもろこし
き 牛乳 お楽しみゼリー
牛乳 ★フルーツたっぷりゼリー
ーキ 牛乳 お菓子
牛乳 ★アーモンドケーキ
牛乳 ★ババロア
牛乳 ★ごまクッキー
牛乳 ★フルーツサンド
ン 牛乳 パピコアイス
ーキ 牛乳 お菓子
牛乳 ★ 野菜チップス
牛乳 ★さつまいもパイ
牛乳 ★ココアバナナマフィン
カロニ 牛乳 クリームまんじゅう
7ィン 牛乳 お菓子
牛乳 ★フルーツヨーグルト
牛乳 ★大学芋
牛乳 ★やきそばパン
牛乳 ★キャロットケーキ

※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。(その他のお菓子は全て無添加です)

アレルゲン (卵・乳製品その他)を含む場合は完全除去または代替え給食で対応します。

元気に暑さを乗り切ろう!

暑い日はそうめんやうどんなどの冷たい麺類に頼りがちですが、それだけだと栄養バランスが偏り夏バテの原因になります。そこで、トマトやきゅうりなどの夏野菜や疲労回復効果のある豚肉をしゃぶしゃぶにしてトッピングするのがオススメです!また、カレー粉などのスパイス、大葉やねぎなどの香味野菜、レモンやお酢などの酸味は食欲増進の効果があるので、料理に活用してみてください。

バランスよく、たくさん食べて元気に暑さ を乗り切りましょう!

とうもろこしごはん

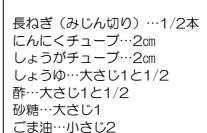
米…2合 とうもろこし…1本 塩…小さじ1

①米を研ぎ、炊飯器に入れて目盛りまで水を入れます。

②とうもろこしは包丁で実を切り落とします。芯も一緒に炊くので捨てないでください。

③炊飯器に塩ととうもろこしの実と 芯を入れて炊飯します。炊き上がったら芯を取り出して混ぜ合わせたら 出来上がりです。

油淋鶏のタレ



はちみつ…小さじ1

全ての材料を混ぜ合わせれば出来上がりです。しばらく 冷蔵庫に入れておくと味が馴染みさらにおいしいです。 ☆彡お魚のソテーや豚肉のしゃぶしゃぶサラダなどなん でも合う万能タレです!

