

日	曜日	行事	10時おやつ 0, 1, 2歳児のみ	昼食 ( )内は0, 1, 2歳児用	3時おやつ ( )内は0, 1, 2歳児用	アレルギーたんぱく質 ( )内は0, 1, 2歳児
1	月		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 生揚げと野菜のみそ炒め さつま芋のオレンジ煮 鶏肉と小松菜の炒めスープ	黒パン 牛乳	604/19.7g (531/17.3g)
2	火		牛乳 ビスケット	ポークカレーライス(七分つきご飯 ホワイトシチュー) ひじきサラダ トマト	フレンチトースト 牛乳	557/21.9g (513/20.1g)
3	水		牛乳 せんべい	コッペパン ポークビーンズ きゃべつとハムの炒め物 ワンタンスープ	わかめおにぎり 牛乳	491/20.0g (445/17.9g)
4	木		牛乳 クラッカー	麦ご飯 魚の照り焼き 生刻み昆布煮 冬瓜とほうれん草のすまし汁	すいか せんべい 牛乳	492/21.0g (446/18.6g)
5	金		牛乳 ポーロ	七分つきご飯 鶏肉のレモン焼き 白菜の煮びたし オクラと豆腐のみそ汁	ポテトフライ 牛乳	534/23.2g (467/19.8g)
6	土		牛乳 せんべい	七分つきご飯 豚肉のしょうが炒め 塩昆布和え きゃべつと鶏肉のみそ汁	ごまおにぎり 牛乳	545/23.3g (470/20.2g)
7	日					
8	月		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 鶏のから揚げ もやしのナムル なすと麩のみそ汁	焼きとうもろこし (ブルー) ビスケット 牛乳	571/22.9g (488/18.3g)
9	火		牛乳 ビスケット	和風きのこスパゲティ 馬込ピクルス みかん缶 かぶのスープ	枝豆おにぎり 牛乳	564/21.6g (483/18.1g)
10	水		麦茶 せんべい	麦ご飯 ミートローフ ブロッコリーソテー レタススープ(きゃべつスープ)	豆腐ドーナツ 牛乳	609/20.4g (503/16.6g)
11	木	山の日				
12	金		牛乳 ポーロ	麦ご飯 麩じゃが いんげんソテー 切干大根のみそ汁	あずきのソフトクッキー 牛乳	555/20.0g (495/16.7g)
13	土		牛乳 せんべい	ツナとえのきの混ぜご飯 高野豆腐の煮物 かぼちゃの甘煮 けんちん汁	マスカットゼリー 源氏パイ 牛乳	605/20.7g (505/18.1g)
14	日					
15	月		牛乳 クラッカー	ツナピラフ 茹でブロッコリー チーズ(スライスタイプ) 豆乳ポテトスープ	みそパン 牛乳	581/19.5g (517/18.2g)
16	火		牛乳 ビスケット	七分つきご飯 高野豆腐入りホワイトシチュー ひじきサラダ ブルー	せんべい みかん缶 牛乳	594/19.0g (525/17.0g)
17	水		牛乳 せんべい	コッペパン ポークビーンズ きゃべつとハムの炒め物 ワンタンスープ	わかめおにぎり 牛乳	491/20.0g (445/17.9g)
18	木		牛乳 クラッカー	麦ご飯 魚の照り焼き 生刻み昆布煮 冬瓜とほうれん草のすまし汁	すいか せんべい 牛乳	492/21.0g (446/18.6g)
19	金		牛乳 ポーロ	七分つきご飯 鶏肉のレモン焼き 白菜の煮びたし オクラと豆腐のみそ汁	ポテトフライ 牛乳	534/23.2g (467/19.8g)
20	土		牛乳 せんべい	七分つきご飯 豚肉のしょうが炒め 塩昆布和え きゃべつと鶏肉のみそ汁	ごまおにぎり 牛乳	545/23.3g (470/20.2g)
21	日					
22	月		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 鶏のから揚げ もやしのナムル なすと麩のみそ汁	焼きとうもろこし (ブルー) ビスケット 牛乳	571/22.9g (488/18.3g)
23	火		牛乳 ビスケット	和風きのこスパゲティ 馬込ピクルス みかん缶 かぶのスープ	枝豆おにぎり 牛乳	564/21.6g (483/18.1g)
24	水		麦茶 せんべい	麦ご飯 ミートローフ ブロッコリーソテー レタススープ(きゃべつスープ)	豆腐ドーナツ 牛乳	609/20.4g (503/16.6g)
25	木		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 魚の若草焼き ハワイアンサラダ モロヘイヤスープ	フレンチトースト 牛乳	509/20.5g (454/18.2g)
26	金		牛乳 ポーロ	麦ご飯 じゃこふりかけ 麩じゃが いんげんソテー 切干大根のみそ汁	あずきのソフトクッキー 牛乳	568/19.9g (505/17.1g)
27	土		牛乳 せんべい	ツナとえのきの混ぜご飯 高野豆腐の煮物 かぼちゃの甘煮 けんちん汁	マスカットゼリー 源氏パイ 牛乳	605/20.7g (505/18.1g)
28	日					
29	月		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 生揚げと野菜のみそ炒め さつま芋のオレンジ煮 鶏肉と小松菜の炒めスープ	黒パン 牛乳	604/19.7g (531/17.3g)
30	火		牛乳 ビスケット	コッペパン ポークビーンズ きゃべつとハムの炒め物 ワンタンスープ	わかめおにぎり 牛乳	491/20.0g (450/18.0g)
31	水	食育の日 野菜の日	牛乳 せんべい	夏野菜カレーライス(七分つきご飯 夏野菜シチュー) わかめのサラダ トマト	さつまいもクッキー 牛乳	627/19.6g (517/17.8g)

※都合により、献立が変更になることがあります。今月の食育のテーマに沿った献立に下線を引いています。  
 ※12~18ヶ月頃の食事は、咀嚼面を考慮して食材や調理法を変更して、食べやすくする工夫を行う場合があります。  
**毎日の給食を <http://shinkamata1.sblo.jp/> 「今日の給食」で紹介しています**

＜給食室おすすめレシピを紹介します＞

＜鶏肉のレモン焼き＞ 5日・19日

暑い夏におすすめのさっぱりメニューです。



○材料 大人4人分

- ・鶏もも肉切り身 4枚
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・本みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・レモン果汁 大さじ2弱
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量

○作り方

- ①調味料をすべて合わせておく。
- ②鶏肉に片栗粉をまぶして、フライパンにサラダ油をしいてふたをして蒸し焼きにする。
- ③表面がカリッときつね色になったら、①の調味料をフライパンに入れて、タレを鶏肉にからめながら焼いたら出来上がり。

＜枝豆おにぎり＞ 9・23日

夏野菜の枝豆を混ぜるだけのおにぎりです。

○材料

- ・ご飯 2合
- ・市販のえだまめ 1/2袋
- ・醤油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・いりごま 適量



○作り方

- ①えだまめを分量外の塩で茹でて、殻から出しておく。
  - ②①のえだまめに醤油、塩を加えて混ぜる。
  - ③炊きあがったご飯、②、いりごまを混ぜたら出来上がり。
- ※保育園では、誤嚥・窒息の防止のために枝豆を刻んでいます。

