

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	栄養価		ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
1 ・ 22	火	ごはん とりにくとだいずのうまに ひじきのさらだ みそしる くだもの		ぎゅうにゅう むしばん	495 kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 14.5g	408 kcal 蛋白質 20.4g 脂肪 15.5g	 <p><b>夏を元気に乗り切ろう!</b></p> <p>暑い季節は、食欲が落ちてしまうこともあります。夏を元気に過ごすためには、しっかりと食事をとりたいものです。食欲を刺激するように、香りのよい食材を使った献立を取り入れました。</p>
2 ・ 16	水	てづくりふりかけごはん さかなのなんばんづけ やさいそてー みそしる くだもの		牛乳 こめ粉人参 クッキー	546 kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 19.0g	462 kcal 蛋白質 18.7g 脂肪 20.3g	
3 ・ 17	木	ろーるばん ぱてとぐらたん あまずあえ はるさめすーぷ くだもの		牛乳 胡麻じゃこごはん	515 kcal 蛋白質 19.1g 脂肪 17.3g	453 kcal 蛋白質 17.6g 脂肪 16.0g	
7 ・ 30	月 ・ 水	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋の甘煮 味噌汁 くだもの		牛乳 くずもち	487 kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 12.2g	413 kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 12.7g	
5 ・ 19	土	ごはん だし巻卵 いんげんの胡麻和え 味噌汁 くだもの		牛乳 クッキー せんべい	493 kcal 蛋白質 18.0g 脂肪 20.0g	414 kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 21.3g	<p>○胡麻・胡麻油 【胡麻じゃこごはん、いんげんの胡麻和え、ピーマンの当座煮、レバーの香り揚げなど】 胡麻は、鉄分が豊富な食材のひとつです。炒ったりすったりすることでより風味が増します。 胡麻油も香りがよく、炒め物だけでなくドレッシングの材料にも使えます。</p> <p>○生姜・にんにく 【魚の南蛮漬け、豚肉の生姜焼き、サマースパゲティ、タンドリーチキンなど】 強い香りが特徴的です。保育園では風味がつく程度に使用しています。</p>
4	金	そうめん(汁) かき揚げ 酢の物 くだもの		牛乳 フルーツポンチ クリームサンド ビスケット	470 kcal 蛋白質 15.9g 脂肪 14.8g	442 kcal 蛋白質 15.0g 脂肪 15.9g	
8 ・ 31	火 ・ 木	ゆかりごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き ピーマンの当座煮 清汁 くだもの		牛乳 ロッククッキー	491 kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 11.2g	381 kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 11.5g	<p>○カレー粉【カレー、タンドリーチキン】 カレーはもちろんのこと、カレーの香りがするメニューは保育園でも人気です。天ぷらの衣やソテーの風味づけに加えてもおいしいです。</p>
9 ・ 23	水	ジャムサンド かぼちゃのキッシュ トマトときゅうりのピクルス風 キャベツスープ くだもの		牛乳 チキンライス	480 kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 15.1g	419 kcal 蛋白質 17.4g 脂肪 14.9g	 <p><b>献立レシピの紹介</b></p> <p><b>タンドリーチキン</b></p> <p><b>&lt;材料&gt; 4人分</b> 鶏もも肉(唐揚げ用) 400g 塩・こしょう 少々 カレー粉 小さじ1/2 パプリカ(粉末) 少々 塩 少々 プレーンヨーグルト 大さじ3と1/2 ケチャップ 大さじ1と1/2 にんにく(すりおろし) 1かけ 生姜汁 小さじ1/2 油 適量</p> <p><b>&lt;作り方&gt;</b> ① 鶏もも肉は塩・こしょうで下味をつける。 ② Aを混ぜ合わせタレを作る。 ③ ①を②のタレに漬けておく。(すぐに焼かない場合は冷蔵庫に入れておきましょう。) ④ 油を敷いた天板に③を並べ、200℃のオーブンで15分位焼く。</p> <p>◆ パプリカ(粉末)は色どりなので、なくても大丈夫ですが、入れると鮮やかになります。 ◆ 鶏肉のかわりに魚で作っても美味しいです。</p>
10 ・ 24	木	ごはん 茄子のハンバーグ モロヘイヤのおひたし 味噌汁 くだもの		牛乳 枝豆 クリームサンド ビスケット	475 kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 17.3g	396 kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 18.6g	
11 ・ 25	金	カレー(ライス) ハワイアンサラダ プチトマト		牛乳 ひまわり羹 ウエハース	534 kcal 蛋白質 15.5g 脂肪 16.8g	459 kcal 蛋白質 15.4g 脂肪 19.1g	
12 ・ 26	土	胡麻塩おにぎり 生揚の中華風煮 かぼちゃの含め煮 味噌汁 くだもの		牛乳 クッキー せんべい	530 kcal 蛋白質 17.4g 脂肪 17.8g	418 kcal 蛋白質 16.0g 脂肪 18.4g	
14 ・ 28	月	ごはん タンドリーチキン さやいんげんとコーンのソテー 野菜汁 くだもの		牛乳 かぼちゃのケーキ	505 kcal 蛋白質 18.8g 脂肪 17.1g	419 kcal 蛋白質 18.4g 脂肪 18.0g	
15 ・ 29	火	納豆ごはん 豆腐のつくね焼き おかひじきのマヨネーズ和え 味噌汁 果物		牛乳 茹でとうもろこし 塩味せんべい	488 kcal 蛋白質 18.5g 脂肪 18.3g	403 kcal 蛋白質 18.3g 脂肪 20.0g	
18	金	ごはん レバーの香り揚げ キャベツのおひたし 味噌汁 果物		牛乳 サマースパゲティ	449 kcal 蛋白質 23.5g 脂肪 19.4g	531 kcal 蛋白質 23.1g 脂肪 17.8g	