



献 立 予 定 表

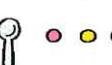
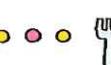
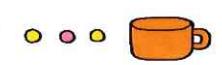


社会福祉法人 小島保育園

日	曜	副食 共通	食材	おやつ		食材
				10時(未満見)	3時(共通)	
1	木	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ボイル野菜 豆腐汁	米・押麦/豚肉・玉ねぎ・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・みりん 油/にら・人参・もやし・こじょう/豆腐・えのきだけ ほうれん草・かつお昆布だし・薄口醤油・塩	牛乳 バナナ	☆ こまきな粉 クッキー スキミルク	マーガリン・砂糖 小麦粉・きな粉・いりごま 脱脂粉乳
2	金	ご飯 魚のアーモンドフライ せん切りキャベツ チーズ ミネストローネ 果物	米/魚・こじょう・小麦粉・卵・パン粉・アーモンドスライス コーンフレーク/キャベツ・人参・きゅうり/チーズ/ほうれん草・人参・ とうもろこし・グリーンピース・バター・薄口醤油/ウインナージャガイモ 人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト缶・コンソメ・パセリ	牛乳 キウイ	紫芋パン スキミルク	紫芋パン/脱脂粉乳
3	土	ハヤシライス ワカメのサラダ	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・油・ハヤシソース・牛乳/わかめ しらず干し・チーズ・人参・きゅうり・レタス・砂糖・薄口醤油・酢	牛乳 エハース	お菓子 お茶	コーンスナック フレッシュエル 麦茶
5	月	麦ご飯 鮭の塩焼き さつま芋の和風サラダ 豆腐とえのきのすまし汁 果物	米・押麦/鮭・塩/鶏ささ身・さつまいも・人参・きゅうり・竹輪 とうもろこし・米みそ・マヨネーズ・砂糖/豆腐・えのき・こねぎ かつお昆布だし・薄口醤油/果物	牛乳 バナナ	☆ ほうれん草のケーキ スキミルク	ホットケーキミックス マーガリン・砂糖・卵 牛乳・ほうれん草 脱脂粉乳
6	火	ビビンバ丼 三色ナムル ワカメスープ	米・豚ひき肉・ほうれん草・人参・もやし・ごま油・砂糖・濃口醤油 米みそ/砂糖・薄口醤油・人参・いりごま・みりん・ゴマ油/カットわかめ 玉ねぎ・こねぎ・鳥がらだし	牛乳 みかん缶	ごまラスク スキミルク	ごまラスク/脱脂粉乳
7	水	ご飯 鶏肉のレモン煮 春雨サラダ 冬瓜スープ	米/鶏ささ身・片栗粉・油・レモン汁・砂糖・濃口醤油/はるさめ 人参・きゅうり・シーフィン・マヨネーズ/鶏肉・冬瓜・玉ねぎ 根深ねぎ・鳥がらだし	牛乳 バナナ	すいか スキミルク	すいか/脱脂粉乳
8	木	ご飯 魚のかレー粉揚げ 人参じゃこサラダ かしわ汁 果物	米/魚・塩・片栗粉・カレー粉・油/人参・ちりめんじゃこ・いりごま 餅・ごま油・砂糖・濃口醤油/鶏肉・玉ねぎ・白菜・こねぎ かつお昆布だし・薄口醤油/果物	牛乳 みかん缶	☆ フレンチトースト スキミルク	フランスパン・砂糖 卵・牛乳・バター 脱脂粉乳
9	金	ご飯 卵焼き レバーの竜田揚げ 粉ふき芋 豆腐みぞ汁	米/卵・マヨネーズ・砂糖・塩・油・ケチャップ/鶏レバー・しうが 砂糖・濃口醤油/じゃがいも・パセリ・豆腐・えのき ほうれん草・かつお・昆布だし・みそ	牛乳 バナナ	☆ 人参ホットケーキ スキミルク	ホットケーキミックス 卵・牛乳・人参・油 脱脂粉乳
10	土	ご飯 わかめうどん 栄養金平	米/うどん・わかめ・かまぼこ・かつお昆布だし・薄口醤油・塩 こねぎ/豚肉・ごぼう・人参・ビーマン・しいたけ・たけのこ ごま油・砂糖・濃口醤油・いりごま	牛乳 ビスケット	お菓子 お茶	サブレ・塩せんべい 麦茶
13	火	ご飯 高野豆腐の卵とじ オクラのごまあえ ちくわのすまし汁	米/卵・鶏肉・高野豆腐・人参・玉ねぎ・きゃべつ・乾しいたけ いんげん・砂糖・薄口醤油・油/オクラ・人参・いりごま・竹輪 えのき・小松菜・こねぎ・かつお昆布だし・塩	牛乳 バナナ	☆ 竹輪の磯辺揚げ スキミルク	竹輪・小麦粉・あおさ 油/脱脂粉乳
14	水	お盆	お弁当の日	牛乳 みかん缶	☆ サンドイッチ スキミルク	食パン・チーズ・ハム きゅうり・ジャム 脱脂粉乳
15	木	お盆	お弁当の日	牛乳 クラッカー	お菓子 牛乳	コーンスナック フレッシュエル 牛乳
16	金	ねぎ塩豚丼 小松菜としらすの和え物 大根スープ	米・豚肉・玉ねぎ・ごま油・いりごま・鳥がらだし・レモン汁 こねぎ・きゃべつ/小松菜・人参・しらす干し・かつお昆布だし 薄口醤油/大根・玉ねぎ・かいわれ・鳥がらだし	牛乳 バナナ	☆ わらびもち スキミルク	わらび粉・砂糖 きな粉/脱脂粉乳
17	土	夏祭り	お弁当の日	牛乳 コーンフレーク	☆ マドレーヌ 牛乳	ホットケーキミックス バター・砂糖・牛乳/牛乳
19	月	パン エビフライ 付け合わせ野菜 ミルクスープ	パン/えびフライ(冷凍)・油・玉ねぎ・マヨネーズ/レタス・トマト きゅうり/ベーコン・白菜・玉ねぎ・人参・脱脂粉乳・コンソメ・塩	牛乳 バナナ	☆ ひじきおにぎり いりご お茶	米・ひじき・人参 油揚げ・砂糖・濃口醤油 煮干/麦茶
20	火	ご飯 魚の西京焼き 小松菜の炒め物 わかめとえのきのすまし汁	米/魚・米みそ・砂糖/小松菜・人参・玉ねぎ・にら・しらず干し 油揚げ・油・薄口醤油/カットわかめ・えのき・かつお昆布だし 塩・薄口醤油	牛乳 エハース	☆ じゃがちゃん スキミルク	じゃがいも・牛乳・油 ホットケーキミックス 脱脂粉乳
21	水	人参飯 豚カツ ポテトサラダ カラフル野菜スープ 果物	米・人参・油揚げ・塩・薄口醤油・酒/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・油 じゃがいも・きゅうり・とうもろこし・ハム・マヨネーズ・こじょう 玉ねぎ・レタス・人参・しいたけ・わかめ・かいわれ・コンソメ/果物	牛乳 りんご	☆ ピスケット バナナシェイク	ハードピスケット 脱脂乳・バナナ
22	木	切り干し大根のドライカレー 野菜サラダ	米・合挽肉・玉ねぎ・切り干し大根・人参・れんこん・にんにく・生姜 油・砂糖・ケチャップ・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・牛乳 油・きゃべつ・きゅうり・レタス・トマト・ごまだれシシング	牛乳 バナナ	☆ フルーツヨーグルト 昆布・お茶	ヨーグルト・砂糖・バナナ みかん缶・もも缶・りんご こんぶ/麦茶
23	金	ご飯 魚のみぞれ煮 ほうれん草の白和え 卵スープ 果物	米/魚・片栗粉・油・大根・人参・いんげんま・しょうが・酒上白糖・砂糖 濃口醤油・かつお昆布だし/豆腐・ほうれん草・ごま・麦みそ/卵・玉ねぎ カットわかめ・こねぎ・鳥がらだし	牛乳 ヨーグルト	☆ トマトチーズ 蒸しパン スキミルク	小麦粉・牛乳・チーズ トマトジュース/脱脂粉乳
24	土	親子丼 じゃが芋のみぞ汁	米・鶏肉・卵・人参・玉ねぎ・しいたけ・油・砂糖・濃口醤油 かつお昆布だし/じゃがいも・こねぎ・カットわかめ・麦みそ かつお昆布だし	牛乳 丸ぼーと	お菓子 お茶	コーンスナック フレッシュエル 麦茶
26	月	パン 茄子のグラタン 相性汁	パン/豚ひき肉・なす・玉ねぎ・トマト缶・マカロニ・油・塩 ケチャップ・コンソメ・チーズ/さつま芋・人参・玉ねぎ・ベーコン ねぎ・脱脂粉乳・麦みそ・かつお昆布だし	牛乳 バナナ	☆ 鮭おにぎり きゅうりスティック お茶	米・鮭フレーク・ごま きゅうり/麦茶
27	火	タコライス コンソメスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・ケチャップ・ウスターソース・カレー粉 トマト・レタス・チーズ/ベーコン・人参・玉ねぎ・きゃべつ コンソメ・パセリ	牛乳 みかん缶	☆豆乳もち スキミルク	豆乳・片栗粉・きな粉 砂糖・塩/脱脂粉乳
28	水	雑穀米 魚のごまマヨネーズ焼き ブロッコリー はす芋の素練汁 果物	米・あずき・ごま/魚・人参・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ・油 マヨネーズ・こじょう/ブロッコリー・塩/素麺・はす芋・鶏肉・人参 こねぎ・かつお昆布だし・薄口醤油・果物	牛乳 バナナ	☆ 南瓜のおやき スキミルク	南瓜・ごま・片栗粉 きな粉・黒糖/脱脂粉乳
29	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ 湯引きトマト きゅうりの塩もみ けんちん汁	米/鶏肉・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・酒・片栗粉・油 トマト/きゅうり・塩/豆腐・人参・ごぼう・大根・乾しいたけ こねぎ・かつお昆布だし・薄口醤油	牛乳 クラッカー	アイス 昆布・お茶	シャーベット こんぶ/麦茶
30	金	ご飯 鮭のムニエル ブロッコリー 人参グラッセ 野菜スープ 果物	米/鮭・塩・小麦粉・バター/ブロッコリー/人参・砂糖・薄口醤油 人参・玉ねぎ・きゃべつ・とうもろこしほうれん草・こねぎ コンソメ/果物	牛乳 バナナ	☆ じゃがいも スキミルク	じゃがいも・チーズ 片栗粉・牛乳・バター 脱脂粉乳
31	土	わかめご飯 冷やしうどん 南瓜と厚揚げの煮物	米・わかめ/うどん・かつお昆布だし・薄口醤油・オクラ・わかめ かまぼこ・こねぎ/南瓜・厚揚げ・しいたけ・人参・砂糖・濃口醤油	牛乳 コーンフレーク	お菓子 牛乳	揚げせんべい ケークドーナツ 牛乳



☆おすすめの夏野菜カレー☆



○材料○ (大人2人、子ども2人分)

- 豚ひき肉110g
- 油: 適量(炒め用)
- 南瓜: 100g
- 玉ねぎ: 200g
- なす: 90g
- いんげん: 10g
- 人参: 50g
- カレールウ: 適量

●作り方●

- ・かぼちゃ、玉ねぎ、人参は1~2cm角に切る
- ・なすは1cmのいちょう切り、いんげんは2cm幅に切る
- ・豚ひき肉を炒め火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れる
- ・南瓜、なす、いんげんも入れ、水を加えて煮る
- ・野菜が柔らかくなってきたら、一度火を止めてルウを溶かし弱火にして、再度煮込みとろみがつけば完成☆

保育園の給食でカレーはいつも大人気です。この時期には、夏野菜たっぷりの「夏野菜カレー」にしていますが、普段は食べられない子が多い野菜もカレーの中に入れるとペロリと完食してくれるのです。レシピを紹介するので、ぜひご家庭でもお好みの野菜で作ってみて下さい。

