

日	曜	昼食の献立	3時のおやつ	栄養メモ														
1 22	木	ごはん 豆腐とみつばのすまし汁 果物 ちくわの磯辺揚げ (0.1歳児；鮭) (米粉 青のり) 切干大根の中華サラダ (きゅうり 人参)	コーンフレーククッキー・牛乳 (米粉 豆乳マーガリン)	<p><旬の食材> きゅうり えだまめ かぼちゃ とうもろこし いんげん トマト なす ピーマン レタス ゴーヤ モロヘイヤ なら メロン すいか アジ かじきまぐろ カレイ すずき</p> <p>～お願い～ 献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。 ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお知らせください。 (果物は、りんご・メロン・スイカ・梨を提供予定です)</p> <p>【今月のレシピ紹介】 8/2&23(金)の昼食「ラタトゥイユ」</p> <p>◎材料 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・ベーコン 70g</td> <td>・油またはオリーブオイル 適量</td> </tr> <tr> <td>・玉ねぎ 1/2個</td> <td>・水 適量</td> </tr> <tr> <td>・かぼちゃ 中1/8個</td> <td>・コンソメ 適量</td> </tr> <tr> <td>・ズッキーニ 1/2本</td> <td>・トマトピューレ 40g</td> </tr> <tr> <td>・なす 小1本</td> <td>・ケチャップ 大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・ピーマン 2個</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・トマト 1/2個</td> <td></td> </tr> </table> <p>(ミニトマトなら8個位)</p> <p>・にんにく ひとかけ</p> <p>◎作り方 ①ベーコンは1cm幅、にんにくはみじん切り、その他の野菜は1～2cm角のコロコロに切る。 ②深めのフライパンや鍋ににんにくと油を入れて熱する。香りが出てきたら、ベーコン・玉ねぎを炒める。火が通ってきたら、かぼちゃ・ズッキーニ・なす・ピーマン・トマトも加えて更に炒める。 ③トマトピューレを加えて、具材が浸るくらいの水を入れて、15～20分程煮る。 ④コンソメとケチャップで味を調えたら完成。 ※酸味が気になる場合は、砂糖やみりんを少量加えると味がまろやかになります。</p> <p>★水分を少し多めにしてソースのように仕上げた後そうめん等に乗せたり、チーズを乗せて焼く食べ方もおすすめです。</p>  <p>☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用の「マヨドレ」を使用します。 ☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。 ☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。 ☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽いおやつと麦茶を提供します。</p> <p>【今月の平均栄養量】 幼児：熱量460kcal たんぱく質16.2g 脂質14.2g 塩分1.8g 乳児：熱量394kcal たんぱく質14.3g 脂質12.9g 塩分1.5g</p>	・ベーコン 70g	・油またはオリーブオイル 適量	・玉ねぎ 1/2個	・水 適量	・かぼちゃ 中1/8個	・コンソメ 適量	・ズッキーニ 1/2本	・トマトピューレ 40g	・なす 小1本	・ケチャップ 大さじ1	・ピーマン 2個		・トマト 1/2個	
・ベーコン 70g	・油またはオリーブオイル 適量																	
・玉ねぎ 1/2個	・水 適量																	
・かぼちゃ 中1/8個	・コンソメ 適量																	
・ズッキーニ 1/2本	・トマトピューレ 40g																	
・なす 小1本	・ケチャップ 大さじ1																	
・ピーマン 2個																		
・トマト 1/2個																		
2 23	金	ごはん ワカメとえのきのスープ タンドリーチキン (玉ねぎ 赤パプリカ 豆乳ヨーグルト ケチャップ カレー粉) ラタトゥイユ (無添加ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ ズッキーニ トマト なす ピーマン) 果物	冷や汁・麦茶 (アジ 豆腐 みょうが しそ きゅうり ごま)															
3 24	土	鮭チャーハン (人参 コーン あさつき) キャベツとまいたけのスープ じゃが芋のカレー炒め (無添加ベーコン ピーマン)	マカロニきなこ・牛乳 (米粉マカロニ)															
5 19	月	ごはん 冬瓜とあさつきのすまし汁 かじきまぐろのみそステーキ (玉ねぎ ケチャップ) ワカメの酢の物 (きゅうり みかん)	ココア蒸しパン・牛乳 (米粉 豆乳)															
6 20	火	カレーライス (豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす アスパラガス 赤パプリカ にんにく しょうが 豆乳) 豆腐とチンゲン菜のスープ キャベツサラダ (きゅうり 人参 ツナ) 果物	トマトゼリー・麦茶 (りんごジュース 寒天 レモン果汁)															
7 21	水	ごはん なめこ汁 (あさつき) ゴーヤチャンプル (豆腐 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かつお節) たくあん (0.1歳児；大根の煮物)	パインケーキ・牛乳 (米粉 豆乳マーガリン 豆乳 レーズン)															
8 29	木	米粉パン ポトフ (じゃが芋 玉ねぎ 人参 冬瓜 オクラ) ハンバーグ (豚肉 玉ねぎ 米粉パン粉 豆乳 ケチャップ ソース) トマト (0.1歳児；皮むき) 果物	ツナときゅうりとコーンのおにぎり・麦茶 (ごま)															
9 30	金	ごはん なすと油揚げのみそ汁 アジの香り焼き (0.1歳児；鮭) たたききゅうりのサラダ (玉ねぎ じゃこ にんにく) 果物	フライドポテト 牛乳 (じゃが芋 パセリ)															
10 31	土	焼きビーフン (豚肉 キャベツ 人参 ピーマン) あさつきともやしのスープ ブロッコリーのおかか和え (人参)	梅おにぎり・麦茶															
13	火	夏野菜スパゲティ (米粉スパゲティ 無添加ウインナー 玉ねぎ トマト ズッキーニ 黄パプリカ にんにく) クリームコーンスープ (玉ねぎ 豆乳 パセリ) ブロッコリーのツナマヨ焼き (マヨドレ)	いちごプリン・麦茶 (ゼラチン 豆乳 豆乳ヨーグルト レモン果汁)															
14	水	タコライス (豚肉 玉ねぎ トマト レタス マヨドレ ケチャップ ソース) 豆腐とあさつきのスープ マカロニフルーツサラダ (米粉マカロニ キャベツ きゅうり みかん 豆乳ヨーグルト マヨドレ)	揚げパン・牛乳 (米粉パン きなこ)															
15	木	梅じゃこチャーハン (青菜 ねぎ ごま) カレースープ (豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参) ジャーマンポテト (玉ねぎ 無添加ベーコン コーン 豆乳マーガリン)	フルーツポンチ・せんべい・麦茶 (みかん缶 白桃缶 パイン缶 スイカ サイダー)															
16	金	冷やし肉みそうどん (米粉うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ワカメ) さつま芋の豆乳煮 (レーズン りんご)	昆布おにぎり・麦茶															
17	土	チキンライス (玉ねぎ ミックスベジタブル 豆乳マーガリン ケチャップ) チンゲン菜とえのきのスープ かぼちゃサラダ (きゅうり 人参 ツナ)	りんごジャムサンド・牛乳 (米粉パン)															
26	月	ゆかりごはん 厚揚げとニラのみそ汁 鮭の照り焼き 切り昆布の煮物 (人参 ちくわ いんげん) 果物	茹でとうもろこし・麦茶															
27	火	ワカメごはん 白菜と人参のスープ スティックきゅうり (マヨドレ) 夏野菜マーボー (豆腐 豚肉 玉ねぎ なす トマト ピーマン にんにく しょうが) 果物	米粉サブレ・牛乳 (米粉 豆乳マーガリン)															
28	水	玄米ごはん (ごま塩) もやしとワカメのみそ汁 揚げなすの肉みそがけ (人参 にんにく しょうが) キャベツと人参のゆかり和え 果物	ツナカレードースト・牛乳 (米粉パン マヨドレ パセリ 玉ねぎ)															

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。