



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
18	日	☆ 運動会予備日 ☆								
19	月	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
20	火	豚汁 かぼちゃのそぼろ煮 しそひじき バナナ	牛乳 クリームサンド	・ぶたばら・ぶたひき肉 ・木綿豆腐・甘みそ・煮干し ・普通牛乳	・じゃがいも・しらたき ・三温糖・精白米・食パン ・有塩マーガリン	・だいこん・にんじん・ごぼう ・キャベツ・長ねぎ・ぶなしめじ ・くりかぼちゃ・乾ひじき・梅びしお ・バナナ	556kcal 23.6g	26.9g 1.5g	594kcal 23.1g	21.9g 1.2g
21	水	さばの塩焼き 水菜とえのきと油揚げの煮びたし すまし汁(花麩、人参、葱) オレンジ	中華ざる	・さば・油揚げ・煮干し	・花麩・精白米・中華めん	・みずな・えのきたけ・長ねぎ ・にんじん・オレンジ	341kcal 19.5g	11.7g 1.9g	422kcal 19.8g	9.8g 1.5g
22	木	焼き鳥 山東菜ゆかりあえ みそ汁(豆腐、油揚げ、若布、ねぎ) バナナ	牛乳 きなこマカロニ	・鶏もも・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・きな粉	・三温糖・片栗粉・精白米 ・マカロニ	・長ねぎ・山東菜・しその葉 ・塩わかめ・バナナ	392kcal 21.4g	18.7g 0.7g	463kcal 21.3g	15.4g 0.5g
23	金	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
24	土	レンコン金平 ブロッコリーマヨドレかけ すまし汁(花麩、えのき、ねぎ) オレンジ	牛乳 煎餅	・ぶたひき肉・煮干し ・普通牛乳	・いりごま・なたね油 ・マヨドレ・花麩 ・精白米	・れんこん・にんじん・青ピーマン ・ブロッコリー・えのきたけ・長ねぎ ・オレンジ	215kcal 8.2g	10.4g 1.0g	321kcal 10.7g	8.7g 0.8g
25	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
26	月	すき焼き風煮 胡瓜のツナコーンサラダ ウインナーケチャップ バナナ	牛乳 うすやき	・ぶたもも・木綿豆腐 ・まぐろ油漬缶詰 ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳・でんぶ	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・精白米・薄力粉 ・マヨドレ・花麩	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・きゅうり ・ゆでスイートコーン ・トマトケチャップ・バナナ ・焼きのり	397kcal 15.5g	24.5g 2.0g	466kcal 16.5g	20.0g 1.6g
27	火	鶏の塩焼き(葱レモンソース) 大根と水菜のサラダ(和ドレマヨ) すまし汁(五色麩、人参、えのき、三つ 葉) オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・若鶏もも・煮干し ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・ごま油・マヨドレ ・五色麩・精白米 ・スナッククラッカー・三温糖	・長ねぎ・レモン果汁・だいこん ・みずな・にんじん・根みつば ・えのきたけ・オレンジ ・いちごジャム	382kcal 16.5g	22.6g 2.4g	454kcal 17.4g	18.5g 1.9g
28	水	赤魚の煮付け 白菜と油揚げの煮びたし ごま塩 みそ汁(さつまいも、玉葱、人参、葱) バナナ	牛乳 ナポリタン	・あかうお・油揚げ ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・三温糖・さつまいも ・いりごま・精白米 ・スパゲティ ・なたね油	・長ねぎ・しょうが・はくさい ・たまねぎ・にんじん・バナナ ・青ピーマン・トマトピューレ ・ホールトマト・トマトケチャップ	360kcal 19.8g	12.3g 1.8g	437kcal 20.0g	10.2g 1.4g
29	木	豚肉と大根煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(高野豆腐、人参、玉葱、葱) オレンジ	牛乳 ふわふわチキンナゲット	・ぶたもも・かつお節 ・高野豆腐・甘みそ ・普通牛乳 ・鶏むね(皮なし)・鶏焼きひき肉 ・木綿豆腐・煮干し	・板こんにゃく・なたね油 ・精白米・マヨドレ・薄力粉	・だいこん・生しいたけ・にんじん ・ブロッコリー・たまねぎ・長ねぎ ・オレンジ・トマトケチャップ	414kcal 30.8g	21.6g 1.3g	480kcal 28.8g	17.7g 1.0g
30	金	ケチャップライス 肉団子 ミニトマト ブロッコリーマヨドレかけ 花麩とえのきと葱のすまし汁 マスカットゼリー	スイートポテト (アイス添え)	・鶏もも・焼き豆腐 ・鶏ひき肉・煮干し ・調整豆乳 ・アイスクリーム	・なたね油・精白米・大豆油 ・片栗粉・マヨネーズ ・花麩・マスカットゼリー ・さつまいも・三温糖	・たまねぎ・ブロッコリー・ホールトマト ・トマトケチャップ・トマトピューレ ・にんじん・ミニトマト・ブロッコリー ・長ねぎ・えのきたけ	566kcal 23.9g	28.4g 1.5g	602kcal 23.3g	23.1g 1.2g

### ☆☆☆ おすすめメニュー ☆☆☆

#### <しそひじき>

保育園でも人気のご飯のお供です。ご飯にのせて、ご飯に混ぜておにぎりにしたり、茹でたお野菜と和えたりしても美味しく頂けます。是非、ご家庭で作って食べてみて下さい。これだけで、ご飯をたくさん食べれます。

#### ◎材料(出来上がり 約130g)

\* 乾燥ひじき 15g(水で戻す)

\* だし汁 100ml弱

・本出しを使用の場合、100mlの水又はお湯に本だし1gを溶かして使用して下さい。

\* 醤油 大さじ1(15ml)

\* 砂糖 大さじ1(9g)

\* みりん 大さじ2(30ml)

\* ゆかり 小さじ2(4g)

※ゆかりの量は少し多いかな?と思うくらいがいいと思います。

#### ★作り方★

・最初だし汁でさっと煮て次に、醤油・砂糖・みりんで味付けをし汁気がなくなってきたら火を止め、ゆかりを混ぜる。