

2019年 7月



献立表



アメリカ山徳育こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
1 22	月	煎餅 お茶	ごはん チキンのトマトソース キャベツとチーズのサラダ みそ汁 パナナ	スイートポテト 牛乳	鶏肉 チーズ みそ 牛乳 卵	米 小麦粉 油 砂糖 無塩バター マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ コーン 大根 しめじ パナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
2 23	火	ビスケット お茶	ごはん 白身魚の味噌焼き もやしのナムル 澄まし汁 オレンジ	ハムサンド 牛乳	ホキ みそ ごま さつまいも ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター	もやし 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
3 17	水	煎餅 お茶	夏野菜カレー 豆腐とオクラのサラダ メロン	ミルクぐずもち お茶	豚肉 竹輪 木綿豆腐 きなこ 牛乳 スキムミルク	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ なす トマト オクラ コーン メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
4 18	木	ビスケット お茶	ごはん みそ汁 幼児:鯖のおろしポン酢がけ 乳児:鮭の塩焼き ブロッコリーのマヨサラダ 乳児:バナナ/幼児:ミニゼリー	焼きビーフン 牛乳	鯖 鮭 かにかま 木綿豆腐 みそ ごま 豚肉 牛乳	米 マヨネーズ ビーフン ごま油	大根 ブロッコリー 長ねぎ バナナ(乳児) 玉ねぎ 人参	おむすび (ふりかけ) お茶
5	金	煎餅 お茶	七夕そうめん ミートローフ すいか	お星ゼリー せんべい 牛乳	卵 油揚げ 鶏肉 豚肉 牛乳	そうめん 砂糖 油 小麦粉 せんべい	オクラ 人参 コーン 玉ねぎ すいか 黄桃缶	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	土	ビスケット お茶	ごはん ツナじゃが みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 せんべい	玉ねぎ 人参 いんげん わかめ バナナ	
8 29	月	煎餅 お茶	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 オレンジ	小豆蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 大豆 みそ こしあん 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ ひじき 人参 かぼちゃ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
9 30	火	ビスケット お茶	サラダうどん さつまいものきんぴら メロン	カレーピラフ お茶	ツナ ごま ウインナー	うどん マヨネーズ 揚げ玉 砂糖 さつまいも ごま油 米	人参 きゅうり コーン メロン 玉ねぎ ビーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
10 24	水	煎餅 お茶	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草のおかか和え みそ汁 オレンジ	茹でとうもろこし せんべい 牛乳	鶏肉 しらす 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 油 せんべい	しょうが 人参 ほうれん草 白菜 オレンジ とうもろこし	おむすび (ふりかけ) お茶
11 25	木	ビスケット お茶	ごはん 筑前煮 具たくさんみそ汁 乳児:バナナ/幼児:ミニゼリー	しらすトースト 牛乳 <small>(25) 0-1才:ホットケーキ 2才~:オレンジジュレのバリエ</small>	鶏肉 竹輪 みそ (11)しらす 牛乳	米 じゃがいも (11)食パン マヨネーズ (25)ホットケーキミックス コーンフレーク	大根 人参 わかめ れんこん 玉ねぎ バナナ(乳児) バナナ 白桃缶 (25)白桃缶	おむすび (ふりかけ) お茶
12 26	金	煎餅 お茶	ロールパン 鮭とほうれん草のグラタン コンソメスープ すいか	炊き込みご飯 お茶	鮭 チーズ 牛乳 ウインナー 油揚げ	ロールパン じゃがいも 無塩バター 小麦粉 米	ほうれん草 玉ねぎ コーン キャベツ 人参 すいか しめじ	おむすび (ふりかけ) お茶
13 27	土	ビスケット お茶	あんかけうどん ツナと大根の煮物 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 バナナ	
16	火	煎餅 お茶	ごはん 豚肉のスタミナ炒め けんちん汁 オレンジ	小松菜とそぼろごはん お茶	豚肉 大豆 竹輪 鶏肉 みそ	米 砂糖 油 ごま油	キャベツ パプリカ 長ねぎ じゃがいも にんにく 大根 人参 オレンジ 小松菜	おむすび (ふりかけ) お茶
19 31	金 水	ビスケット お茶	中華丼 春雨サラダ 冬瓜スープ オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 ハム 卵 木綿豆腐 スキムミルク 牛乳	米 片栗粉 春雨 油 マヨネーズ ごま油 グラニュー糖 ホットケーキミックス	白菜 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり わかめ 冬瓜 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶

☆献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承くださいませ。よろしくお願いいたします。

~今月のレシピ~ “ミートローフ”

<材料> 4人分

- ◎ 豚ひき肉 100g
- ◎ 鶏ひき肉 100g
- ◎ 玉ねぎ 60g
- ◎ 牛乳 28g
- ◎ パン粉 20g
- ◎ 人参 28g
- ◎ コーン 28g
- ◎ 塩 1.2g
- ◎ こしょう 少々
- ・中濃ソース 8g
- ・ケチャップ 8g



<作り方>

下準備:玉ねぎ、人参はみじん切りにしておく。
中濃ソース、ケチャップは合わせてソースを作る。

1. ◎の材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
2. パットに1を平らになるように伸ばす。
3. オーブン180℃で12~13分程焼く。
4. 焼き上がったなら食べやすい大きさにカットして、ソースをかける。