

日	曜	献立表	おやつ	材料	MEMO	
1	月	☆豚こまの南蛮漬け ☆なすと豆のトマト煮 ☆かぼちゃのみそ汁	胡桃入りあんぱん	豚肉・あずき・ささ身・豆乳・薄揚げ・卵・粉チーズ・ひよこ豆・大豆・たまねぎ・かぼちゃ・トマト・なす・にんじん・もやし・筍・ピーマン・こねぎ・パセリ・じゃがいも・片栗粉・くるみなど	7/5(金)郷土のおかず 【といもがらの酢の物】 といもがらはずいきやハスイモ、鹿児島ではくわりとも呼ばれます。ご家庭では生でも食べられますが、園では軽く蒸しシャキシャキ食感の酢の物にします☆ 【きびなごときらすのおつけ】 きらすはおからのこと。まるごときびなごとおから、生姜のみそ汁。	
2	火	☆鶏肉の香味焼き ☆野菜のツナ味噌和え ☆なめこのみぞれ汁	ブルーとせんべい	鶏肉・厚揚げ・シーチキン・しらす干し・キャベツ・だいこん・なめこ・きゅうり・にんじん・みつば・深ねぎ・わかめ・マヨネーズ・薄力粉・あわもち・押麦・ごま油・ごま など		
3	水	☆アジのカレーパン粉焼き ☆おくらと青しその白和え ☆えのきたけのみそ汁	みかんゼリー	あじ・木綿・卵・油揚げ・みかん缶・オクラ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・寒天・しそ・しいたけ・わかめ・じゃがいも・こんにゃく・パン粉・ねりごま・オリーブ油・すりごま など		
4	木	☆ひじきと枝豆のつくね ☆キャベツのらっきょうマリネ ☆板ふのみそ汁	かぼちゃまふいん	豚肉・絹ごし・木綿・卵・豆乳・ひよこまめ・キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ・こまつな・枝豆・らっきょう・まいたけ・こねぎ・ひじき・じゃがいも・くるみ・バター・オリーブ油・板ふ など		
5	金	☆さつま芋入りさつま揚げ ☆といもがらの酢の物 ☆きびなごときらすのおつけ	ふくれ菓子	つみれ・きびなご・かに風味かまぼこ・木綿・おから・もやし・といもがら・にんじん・こねぎ・しょうが・わかめ・さつまいも・薄力粉・黒砂糖など	7/6(土)七夕メニュー 七夕には、天の川に見立てたそうめん料理が主流。そうめんを食べるようになったのは、天の川に似ているからだけでなく、昔は「 索餅 」というお菓子が食べられており、「さくめん」ともよばれており「素麺」そうめんを食べるように変化していったと言われてます。おやつは、その由来となった「索餅」さくべい、を作ります。	
6	土	☆七夕スタミナそうめん ☆さんかくおにぎり	索餅(さくべい)	豚肉・豆乳・茎にんにく・にんじん・しそ・しょうが・手延そうめん・薄力粉・米粉・あわもち・おおむぎ・ごま油・片栗粉など		
8	月	☆鮭のにんにくマヨ焼き ☆マカロニサラダ ☆ズッキーニの納豆汁	バナナと 無添加おかし	生鮭・絹ごし・挽きわり納豆・ハム・バナナ・ズッキーニ・きゅうり・深ねぎ・コーン・にんにく・マカロニ・マヨネーズ・オリーブ油 など		
9	火	☆肉じゃが ☆竹輪と生姜のみそ汁	キャロット コーン蒸しパン	豚肉・竹輪・卵・たまねぎ・にんじん・深ねぎ・えのきたけ・えだまめ・コーン・しょうが・わかめ・じゃがいも・こんにゃく など		
10	水	☆ブリの照り焼き ☆ゴーヤちゃんぷるー ☆ふのりのみそ汁	ブルーベリージャムと ピーナツバターサンド	ぶり・木綿・豚肉・卵・厚揚げ・かつお節・ブルーベリージャム・みずな・にがうり・もやし・にら・こねぎ・ふのり・しょうが・ロールパン・じゃがいも・ピーナツバター・ごま油 など	7/13(土)育児講座② 参加者は試食あります。 ビルマ風カレーはミャンマー料理。多めの油や鶏肉で作るのがミャンマー流。夏野菜も取り入れたカレーにアレンジしました。	
11	木	☆鶏肉のケチャップ醤油 ☆もやしと春雨の和え物 ☆モロヘイヤのにんにくスープ	玉葱とベーコンの パンケーキ	鶏肉・絹ごし・卵・ハム・ベーコン・もやし・たまねぎ・モロヘイヤ・きゅうり・にんにく・パセリ・はるさめ・ケチャップ・マヨネーズ・薄力粉・ごま・ごま油 など		
12	金	☆ししゃもの塩焼き ☆南瓜とクリームチーズのサラダ ☆大葉のみそ汁	枝豆おにぎり	ししゃも・木綿・ハム・クリームチーズ・かぼちゃ・だいこん・たまねぎ・こまつな・きゅうり・しそ・えだまめ・塩昆布・じゃがいも・マヨネーズ・ごま など		
13	土	☆ビルマ風カレー ☆フルーツポンチ	無添加おかし	鶏肉・卵・ベーコン・みかん缶・バナナ・桃缶・パイナップル・玉葱・トマト・なす・マッシュルーム・ホールトマト・枝豆・レモン・じゃがいもなど		
15	月	▶海の日▶				つるむらさき・モロヘイヤ どちらも夏の旬の葉野菜。又アメリカがあります。このアメリカに抗酸化作用などの栄養がたっぷり。夏バテしやすい暑い時期にオススメの野菜です。子どもには、つるむらさきはゴマ・かつお節など香りの強いもので和える。モロヘイヤはにんにくで炒めて卵スープに入れるなどすると食べやすいかもしれません。 つるむらさき↓ モロヘイヤ↓ 
16	火	☆貝だくさん牛とし丼 ☆ふかしとうもろこし ☆キャベツのたぬき汁	あずき入り 豆乳かん	豆乳・牛肉・卵・厚揚げ・あずき・コーン・たまねぎ・かぼちゃ・キャベツ・にんじん・ごぼう・もやし・しいたけ・みつば・こねぎ・しょうが・こんにゃく・ごま など		
17	水	☆鶏肉のゴマみそ焼き ☆切干大根の煮物 ☆雑穀汁	アーモンド蒸しパン	鶏肉・薄揚げ・かつお節・にんじん・レーズン・深ねぎ・椎茸・切干大根・こねぎ・にんにく・こんぶ・こんにゃく・薄力粉・はちみつ・アーモンド・ごま油・ごま・おおむぎ など		
18	木	☆タコライス ☆にゅうめん ☆すいか	ランドマークの バナナケーキ	合びき肉・卵・チーズ・薄揚げ・ひよこまめ・すいか・たまねぎ・にんじん・トマト・バナナ・レタス・なす・パプリカ・こねぎ・にんにく・ケチャップ・強力粉・黒砂糖・そうめん・くるみなど		
19	金	☆アジフライ・タルタルソース ☆つるむらさきのゴマ和え ☆なすのみそ汁	手作りピザパン	あじ・豆腐・かにかま・卵・豆乳・ベーコン・つるむらさき・かぼちゃ・たまねぎ・なす・しめじ・ピーマン・トマト・にんじん・マッシュルーム・パセリ・マヨネーズ・パン粉・すりごま など	書籍紹介 『みそ汁はおかずです』 ワンパターンになりがちな味噌汁の具を一新しようと、参考にすべく購入してみました！家庭でもこれなら朝ごはんに🍷をつけるだけで十分！というレシピも多くおもしろい一冊です。 	
20	土	☆冷やしうどん ☆おクラのゴマ和え	ゆかりおにぎり	牛肉・厚揚げ・オクラ・たまねぎ・にんじん・深ねぎ・こねぎ・しそ・しょうが・うどん・こめ・ねりごま・あわ・ごま など		
22	月	☆魚のラビコットソースかけ ☆かぼちゃの煮物 ☆もやしのみそ汁	バナナ入り 玄米フレーク	白身魚・チーズ・油揚げ・かつお節・かぼちゃ・トマト・枝豆・しめじ・きゅうり・もやし・たまねぎ・こねぎ・わかめ・こんぶライ麦パン・オリーブ油・マヨネーズ・薄力粉・ごま など		
23	火	☆ハッシュドポーク ☆きゅうりのスパイシー酢の物 ☆おくらとトマトのみそ汁	黒ゴマと枝豆の トースト	豆乳・豚肉・絹豆腐・シーチキン・きゅうり・トマト・バナナ・たまねぎ・コーン・オクラ・しめじ・なめこ・コーンフレーク・ケチャップ・オリーブ油 など		
24	水	☆モロヘイヤと納豆の卵焼き ☆チャプチェ風酢の物 ☆くずし豆腐のスープ	デラウェアと 無添加おかし	卵・糸引き納豆・豆腐・チーズ・さくらえび・キャベツ・にんじん・モロヘイヤ・きゅうり・たまねぎ・しめじ・トウモロコシ・しょうが・はるさめ・ごま・ごま油・せんべい など		
25	木	☆魚のパネソテー ☆ピーマンの塩昆布和え ☆切干大根のみそ汁	チーズケーキ	生鮭・クリーム・豆腐・卵・粉チーズ・冬瓜・ピーマン・小松菜・オレンジ・切干大根・塩昆布・わかめ・じゃがいも・薄力粉・パン粉・すりごま・オリーブ油 など		
26	金	☆鶏バーグ〜トマトソース ☆フィットチーネのソテー ☆レンズ豆のスープ	玄米甘酒と 無添加おかし	鶏ひき肉・卵・豆乳・レンズ豆・ベーコン・ひよこ豆・玉葱・キャベツ・大根・しめじ・えのき・ピーマン・マッシュルーム・人参・フィットチーネ・小麦胚芽・あわ・オートミール など		
27	土	☆うなぎのちらし寿司 ☆冬瓜のスープ	土用餅	うなぎ・あずき・鶏卵・豆腐・とうがん・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ながこんぶ・のり・上新粉 など		
29	月	☆ハヤシライス ☆レタスとハムのサラダ	カミカミ昆布と 無添加おかし	牛肉・ハム・たまねぎ・レタス・にんじん・きゅうり・枝豆・コーン・マッシュルーム・にんにく・マヨネーズ・オリーブ油など		
30	火	☆白身魚ソテー・みそクリーム ☆ジャーマンポテト ☆へちまのみそ汁	はるこま	白身魚・ウインナー・豆乳・油揚げ・だいず・へちま・えのきたけ・こねぎ・パセリ・わかめ・じゃがいも・さつまいも・団子の粉・オリーブ油・パン粉・片栗粉		
31	水	☆麻婆なす ☆中華スープ	ウインナーと卵の 焼きめし	豚ひき肉・卵・ウインナー・かにかま・なす・玉葱・人参・深ねぎ・こねぎ・しいたけ・きくらげ・パセリ・わかめ・じゃが芋など		

* 8月献立表 * 紙面は預かり部屋前で配布。ブログにもアップします。