

献立表

平成28年7月

青梅みどり第二保育園

日	曜	献立名		材料名		
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ごはん すまし汁(豆腐・三つ葉) さわらのみそ焼き 昆布の煮付け	おふのラスク 牛乳 果物	米 三温糖 なたね油 麩 バター	木綿豆腐 削り節 昆布 さわら みそ 牛乳	三つ葉 人参 果物
2	土	玄米食パン 白菜スープ 豚肉とブロッコリーの煮物	ふりかけおにぎり 牛乳 果物	玄米食パン なたね油 米	わかめ 豚もも肉 牛乳	白菜 ブロッコリー 玉ねぎ 果物
4	月	ごはん みそ汁(なす・麩) 高野豆腐のつくね焼き 切干大根の煮物	ツナサンド 牛乳 果物	米 麩 パン粉 三温糖 片栗粉 なたね油 食パン	みそ 煮干し 削り節 鶏ひき肉 木綿豆腐 高野豆腐 牛乳 ツナ	なす 玉ねぎ 切干大根 人参 グリンピース 果物
5	火	バーガーパン モロヘイヤスープ かんぱんハンバーグ 人参グラッセ ボイルブロッコリー	ソース焼きそば 牛乳 果物	バーガーパン かんぱん バター 三温糖 中華麺 なたね油	豚ひき肉 たまご 牛乳 木綿豆腐 あおのり	モロヘイヤ えのきたけ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ もやし 果物
6	水	どうもろこしごはん 野菜スープ(大根・しいたけ) かじきのムニエル ミックスロー	人参寒天 牛乳 クラッカー	米 薄力粉 バター クラッカー 三温糖	かじき 牛乳 寒天	どうもろこし缶 大根 しいたけ キャベツ 小松菜 人参 レモン
7	木	冷やしそうめん ウィンナーのかき揚げ きゅうりとわかめの酢の物	マフィン(乳児) ケーキ(幼児) 麦茶	そうめん 薄力粉 なたね油 三温糖 ケーキ	昆布 削り節 ウィンナー たまご わかめ	人参 オクラ 玉ねぎ きゅうり
8	金	ごはん みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 鶏のてり焼き ひじき煮つけ	☆レーズンクッキー 牛乳 果物	米 なたね油 三温糖 かんぱん 薄力粉 バター こんにやく	みそ 削り節 煮干し 鶏もも肉 ひじき 油揚げ 牛乳 大豆 たまご	なめこ 玉ねぎ 人参 レーズン 果物
9	土	マーボー丼 すまし汁(白菜・わかめ) ほうれん草と人参のおかか和え	ごまクリームサンド 牛乳 果物	米 なたね油 三温糖 片栗粉 食パン マーガリン ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 削り節 昆布 牛乳	ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 果物
11	月	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き 三色野菜の和え物	いちご蒸しまんじゅう 牛乳 果物	米 マヨネーズ 薄力粉 三温糖	煮干し 削り節 みそ 鮭 牛乳 油揚げ	大根 えのきたけ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 人参 果物
12	火	ロールパン コーンスープ 鶏のトマトソース焼き キャベツと人参のソテー	☆焼きおにぎり(みそ) 牛乳 果物	ロールパン バター なたね油 米 三温糖	牛乳 クリーム 鶏もも肉 みそ	どうもろこし缶 玉ねぎ トマト缶 キャベツ 人参 果物
13	水	ごはん みそ汁(五目) きすの天ぷら 小松菜ともやしのナムル	レアチーズケーキ 麦茶 果物	米 薄力粉 なたね油 ごま油 ごま 三温糖 クラッカー バター	木綿豆腐 みそ 煮干し 削り節 牛乳 きす たまご クリーム ゼラチン ヨーグルト	人参 しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 もやし レモン 果物
14	木	みそうどん キャベツとツナの和え物 チーズ	ピラフ 牛乳 果物	うどん 三温糖 米 バター	みそ 削り節 昆布 ツナ チーズ 牛乳 鶏ひき肉	大根 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ どうもろこし 果物
15	金	ポークハヤシライス 野菜スープ(チンゲン菜・えのき) 春雨サラダ	どうもろこしのお焼き(乳児) ゆでどうもろこし(幼児) 麦茶 せんべい	米 なたね油 薄力粉 バター 春雨 三温糖 ごま油 せんべい	豚もも肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 グリンピース きゅうり えのきたけ チンゲン菜 もやし 赤ピーマン どうもろこし
16	土	わかめごはん みそ汁(しめじ・玉ねぎ) すき焼き風煮物 干草和え	ブアマンケーキ 牛乳 果物	米 じゃがいも なたね油 三温糖 食パン ごま マーガリン	わかめ 煮干し 削り節 みそ 焼き豆腐 豚もも肉 油揚げ	しめじ 玉ねぎ さいやんげん ほうれん草 人参 果物
19	火	バーガーパン モロヘイヤスープ かんぱんハンバーグ 人参グラッセ ボイルブロッコリー	ソース焼きそば 牛乳 果物	バーガーパン かんぱん バター 三温糖 中華麺 なたね油	豚ひき肉 たまご 牛乳 木綿豆腐 あおのり	モロヘイヤ えのきたけ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ もやし 果物
20	水	どうもろこしごはん 野菜スープ(大根・しいたけ) かじきのムニエル ミックスロー	人参寒天 牛乳 クラッカー	米 薄力粉 バター クラッカー 三温糖	かじき 牛乳 寒天	どうもろこし缶 大根 しいたけ キャベツ 小松菜 人参 レモン

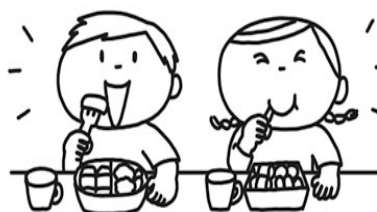
21	木	和風スパゲティ わかめスープ もやしサラダ	チキンライス 牛乳 果物	スパゲティ なたね油 ごま 三温糖 米	ツナ 削り節 わかめ 牛乳 鶏もも肉	ほうれん草 しめじ ねぎ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ ピーマン 果物
22	金	ごはん みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 鶏のてり焼き ひじき煮つけ	☆レーズンクッキー 牛乳 果物	米 なたね油 三温糖 かんぱん 薄力粉 バター こんにゃく	みそ 削り節 煮干し 鶏もも肉 ひじき 油揚げ 牛乳 大豆 たまご	なめこ 玉ねぎ 人参 レーズン 果物
23	土	マーボー丼 すまし汁(白菜・わかめ) ほうれん草と人参のおかか和え	ごまクリームサンド 牛乳 果物	米 なたね油 三温糖 片栗粉 食パン マーガリン ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 削り節 昆布 牛乳	ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 果物
25	月	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き 三色野菜の和え物	いちご蒸しまんじゅう 牛乳 果物	米 マヨネーズ 薄力粉 三温糖	煮干し 削り節 みそ 鮭 牛乳 油揚げ	大根 えのきたけ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 人参 果物
26	火	ロールパン コーンスープ 鶏のトマトソース焼き キャベツと人参のソテー	☆焼きおにぎり(みそ) 牛乳 果物	ロールパン バター なたね油 米 三温糖	牛乳 クリーム 鶏もも肉 みそ	どうもろこし缶 玉ねぎ トマト缶 キャベツ 人参 果物
27	水	ごはん みそ汁(五目) きすの天ぷら 小松菜ともやしのナムル	レアチーズケーキ 麦茶 果物	米 薄力粉 なたね油 ごま油 ごま 三温糖 クラッカー バター	木綿豆腐 みそ 煮干し 削り節 牛乳 きす たまご クリーム ゼラチン ヨーグルト	人参 しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 もやし レモン 果物
28	木	みそうどん キャベツとツナの和え物 チーズ	ピラフ 牛乳 果物	うどん 三温糖 米 バター	みそ 削り節 昆布 ツナ チーズ 牛乳 鶏ひき肉	大根 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ どうもろこし 果物
29	金	ポークハヤシライス 野菜スープ(チンゲン菜・えのき) 春雨サラダ	どうもろこしのお焼き(乳児) ゆでどうもろこし(幼児) 麦茶 せんべい	米 なたね油 薄力粉 バター 春雨 三温糖 ごま油 せんべい	豚もも肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 グリンピース きゅうり えのきたけ チンゲン菜 もやし 赤ピーマン どうもろこし
30	土	わかめごはん みそ汁(しめじ・玉ねぎ) すき焼き風煮物 千草和え	ブアマンケーキ 牛乳 果物	米 じゃがいも なたね油 三温糖 食パン ごま マーガリン	わかめ 煮干し 削り節 みそ 焼き豆腐 豚もも肉 油揚げ	しめじ 玉ねぎ さいやいげん ほうれん草 人参 果物

- ・乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がです。
- ・仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ・保育園のお米は胚芽米を使用しています。
- ・7日は誕生会です。
- ・☆印は新しいメニューです。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	495	18.0	17.6
幼児	554	19.7	18.3

... かんぱん ...

かんぱんは非常食として使われていますが
登山者や軍隊の食糧としても使われています。
水分量が少ないので、貯蔵性に優れています。
多くの食品が凍結してしまう気温の低い場所でも、そのままの状態を
維持できるため、寒い地域の食糧になっています。



☆ レシピ紹介

レーズンクッキー ☆

材料<18枚分>

8日、22日のメニューです。

かんぱん...50g たまご...1個

バター...60g 牛乳...18g

薄力粉...50g 砂糖...30g

レーズン...30g



< 作り方 >

- 1、厚めのポリ袋にかんぱんを入れて、めん棒で碎いて細かくする。
- 2、ボールに溶かしバターと砂糖を入れて混ぜる。
- 3、たまごをボールに少しずつ入れて混ぜる。
- 4、ふるった薄力粉とかんぱん、レーズン、牛乳を入れて混ぜる。
- 5、オープンシートをしいた天板に、生地をスプーンですくって、おとす。
- 5、170℃のオープンで15～20分焼く。