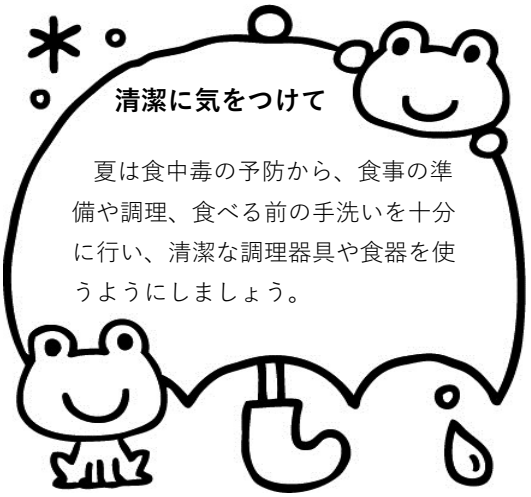
こんだてひょう

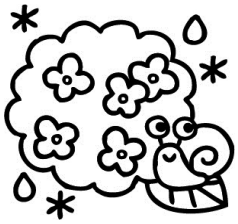
・ごはんと牛乳は毎日提供されます。献立表にはおかずと汁物、３時のおやつを載せますので、ご了承ください。

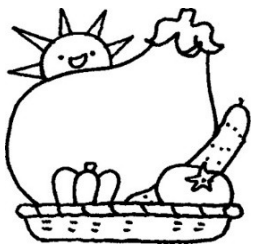
月	火	水	木	金	土
2 ・卵丼 ・さつま揚げの天ぷら ・ほうれん草のおかか和え ・澄まし汁 ・バナナ	**3** ・さばの西京焼き ・焼きビーフン ・小松菜のごま和え ・果物 ・みそ汁 ・ホットケーキ	**4** ・スコッチエッグ ・人参とコーンのグラッセ ・ブロッコリーの味噌マヨ和え ・果物 ・スープ ・わかめおにぎり	**5** ・赤魚の揚げ煮 ・チンゲン菜の中華炒め ・かぼちゃの含め煮 ・果物 ・みそ汁 ・パンせんべい	**6** ・ハヤシライス ・春巻き ・竹輪のきゅうり詰め ・果物 ・ヨーグルト	**7** ・さんまのみぞれ煮 ・さつま芋の甘辛煮 ・金平ごぼう ・果物 ・みそ汁 ・アイスクリーム
9 ・さばの味噌煮 ・小松菜のなめ茸和え ・大根と鶏肉の煮物 ・果物 ・みそ汁 ・プリン	**10** ・鶏の照り焼き ・ジャーマンポテト ・ほうれん草のツナ和え ・果物 ・スープ ・フルーツゼリー	**11** ・いかフライのタルタルソースかけ ・八宝菜 ・酢の物 ・果物 ・みそ汁 ・フレンチトースト	**12** ・ナポリタンスパゲティ ・揚げシュウマイ ・ブロッコリーの味噌マヨ添え ・ベーコンとじゃが芋のスープ ・フルーツポンチ	**13** 親子遠足 	**14** ・焼きそば ・かぶの華風漬け ・アスパラガスの胡麻ドレ和え ・果物 ・コーヒーパン
16 ・マカロニグラタン ・中華サラダ ・ウインナーと野菜の炒め物 ・果物 ・スープ ・豆腐ドーナッツ	**17** ・ほっけの味醂焼き ・アスパラの卵とじ ・ポテトサラダ ・果物 ・みそ汁 ・パウンドケーキ	**18** ・豚丼 ・小松菜の胡麻和え ・キャベツの塩昆布和え ・澄まし汁 ・フルーチェ	**19** ・さんまのオレンジ煮 ・豚肉とごぼうの炒め物 ・きゅうりの華風漬け ・果物 ・みそ汁 ・アイスクリーム	**20** ・味噌ラーメン ・焼き餃子 ・かみかみサラダ ・果物 ・フライドポテト	**21** ・そうめん ・肉団子 ・ほうれん草のおかか和え ・果物 ・ミニクリームパン
23 ・鰯の生姜煮 ・ブロッコリーの卵サラダ ・もやしと豚挽肉の炒め物 ・果物・みそ汁 ・せんべい	**24** ・ロールジャムパン ・かぼちゃコロッケ ・野菜サラダ ・人参ポタージュ ・フルーツヨーグルト	**25** ・豚肉の味噌炒め卵とじ ・じゃがのコンソメ煮 ・ほうれん草の海苔の佃煮和え ・果物 ・みそ汁 ・ミニあんぱん	**26** ・あじのフライ ・スパゲティサラダ ・にんじんしりしり ・果物 ・スープ ・フランクフルト	**27** ・麻婆丼 ・小松菜のベーコン炒め ・果物 ・澄まし汁 ・おいなりさん	**28** ・さけの味噌マヨ焼き ・炒り煮 ・胡瓜とかぶの浅漬け ・果物 ・みそ汁 ・ココアワッフル
30 ・鶏肉のホイル焼き ・キャベツのポン酢和え ・ひじきの炒め煮 ・果物 ・なめこと卵の中華スープ ・カステラ					



清潔に気をつけて

夏は食中毒の予防から、食事の準備や調理、食べる前の手洗いを十分に行い、清潔な調理器具や食器を使うようにしましょう。





なすのみそあえ

材料：（子ども一人分）

なす･･･３５ｇ（約1/2本）　ピーマン･･･１０ｇ
揚げ油･･･適宜　Ⓐみそ･･･３ｇ（小さじ1/2)
砂糖･･･３ｇ（小さじ１）　酒･･･小さじ1/5
白ごま･･･小さじ1/3

作り方

❶なすは2㎝、ピーマンは1.5㎝の乱切りにする。
❷①を170~180℃の温度で素揚げする。
❸Ⓐを混ぜて火にかけ、アルコールを飛ばして②にからめて、盛り付ける。