



# こんだてひょう

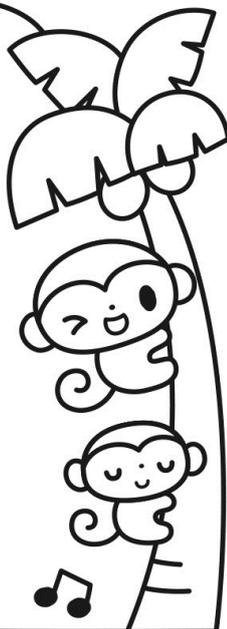
・ごはんと牛乳は毎日提供されます。  
献立表にはおかずと汁物、3時のおやつを  
載せますので、了承ください。

月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> ・さばの西京焼き ・茄子田楽 ・ほうれん草の おかか和え ・果物 ・そうめん汁 ・わかめおにぎり	<b>2</b> ・焼肉風 ・チンゲン菜の卵とじ ・酢の物 ・果物 ・かぼちゃの ポターージュ ・プリン
				<b>4</b> ・夏野菜カレーライス ・春巻き ・刻みレタス ・果物 ・ミニあんぱん	<b>5</b> ・赤魚フライの タルタルソースかけ ・八宝菜 ・きゅうりの華風漬け ・果物 ・スープ ・フルーチェ
<b>11</b> 山の日 	<b>12</b> ・チキンフライ ・茄子の味噌炒め ・じゃが芋のコンソメ煮 ・果物 ・スープ ・とうもろこし	<b>13</b> ・親子丼 ・野菜天ぷら ・大根の煮物 ・果物 ・みそ汁 ・メロン	<b>14</b> ・肉団子野菜あんかけ ・人参とコーンの グラッセ ・マカロニサラダ ・果物 ・スープ ・プリン	<b>15</b> ・ナポリタンスパゲティ ・魚肉ソーセージ フライ ・かみかみサラダ ・果物 ・せんべい	<b>16</b> ・赤魚の生姜煮 ・ほうれん草のツナ和え ・かぼちゃの煮物 ・果物 ・みそ汁 ・アイスクリーム
<b>18</b> ・さんまのみぞれ煮 ・さつま芋の含め煮 ・切り干し大根の煮物 ・果物 ・みそ汁 ・チーズかまぼこ	<b>19</b> ・マーボー丼 ・揚げ餃子 ・春雨サラダ ・スープ ・フレンチトースト	<b>20</b> ・さばのみそ煮 ・ほうれん草の卵とじ ・豚肉と大根の煮物 ・果物 ・みそ汁 ・ヨーグルト	<b>21</b> ・鶏肉とパプリカの 炒め物 ・スパゲティサラダ ・小松菜の胡麻和え ・果物 ・スープ ・ホットケーキ	<b>22</b> ・味噌ラーメン ・蒸し焼売 ・中華サラダ ・果物 ・アメリカンドッグ	<b>23</b> ・ささ身のフライ ・ウインナーと もやしの炒め物 ・ポイルブロッコリー ・果物 ・みそ汁 ・バナナ
<b>25</b> ・肉団子の甘酢あんかけ ・小松菜の ペーコン炒め ・キャベツの塩昆布和え ・果物 ・みそ汁 ・ミニクリームパン	<b>26</b> ・天ぷらうどん ・蒸し焼売 ・三色ナムル ・果物 ・フルーツヨーグルト	<b>27</b> ・卵ロールサンド ・鶏の唐揚げ ・ポイルブロッコリー ・果物 ・人参ポターージュ ・アイスクリーム	<b>28</b> ・ほっけの寒麴焼き ・焼きビーフン ・大根サラダ ・果物 ・みそ汁 ・フライドポテト	<b>29</b> ・鶏そぼろ丼 ・さつま揚げの天ぷら ・ほうれん草の おかか和え ・澄まし汁 ・豆腐ドーナッツ	<b>30</b> ・赤魚の照り焼き ・チンゲン菜の 中華風炒め ・ひじきの炒め煮 ・果物 ・みそ汁 ・コーヒーパン

※ 今が旬の野菜です。ちょっと、一工夫でおかずやおつまみになります。

## 災害に備えましょう

災害時の主菜は子どもの不安を軽減するためにも、普段から食べ慣れているものを用意しましょう。常温で保存のきく物には、カレーや丼物のレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。また、豆腐、納豆、チーズなど、日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものは、冷蔵庫に常備して置くくと便利です。



## かみかみサラダ

材料：(子ども一人分)

キャベツ・・・15g きゅうり・・・15g

さきいか・・・(少し厚めの物) 7g 塩少々

- 作り方：① キャベツは千切り、胡瓜は薄い輪切りにし、塩を少々混ぜて置く。  
 ② さきいかは細かくほぐす。  
 ③ ①の水気を切り、②とよく混ぜ合わせる。好みに塩を加える。  
 ④ うつわに盛って出来上がりです。

