

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
②	月	味噌テキ井 コンソメスープ ゼリー	米 豚肉 玉ねぎ ニラ 人参 もやし 味噌 にんにく ネギ/ベーコン キャベツ 人参 えのき コーン パセリ コンソメ粉/ゼリー	★スイートポテト	さつまいも 砂糖 小麦粉 バター 牛乳 卵 生クリーム	チョコイス
3	火	水晶鶏 野菜添え みそ汁	鶏むね肉 にんにく 片栗粉 白ネギ ごま油 中華だし 酢/キャベツ きゅうり トマト/豆腐 かぼちゃ 人参 しいたけ 味噌 ねぎ	ミロ ミルクかりんとう	ミロ	星たべよ
4	水	高野豆腐の旨煮 青菜のフレーク和え スイカ	高野豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 こんにゃく しいたけ ひじき いんげん ネギ/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり キャベツ 鮭フレーク/スイカ	★トロピカルゼリー	フルーツミックス プルーハワイシロップ パールアガー 砂糖	ベジたべる
5	木	鮭のバター醤油焼き 切り干し大根のサラダ みそ汁	鮭 にんにく バター 片栗粉/切り干し大根 人参 きゅうり ひじき コーン 缶 かにかま すりごま マヨ/豆腐 なめこ 白菜 ねぎ 味噌	バナナ バカウケ	バナナ	鉄ウエハース
6	金	真砂揚げ ナムル かきたま汁	豆腐 鶏ひき肉 ひじき じゃこ 人参 玉ねぎ ニラ 卵 片栗粉/サリナス きゅうり 人参 ツナ缶 すりごま 鶏ガラ粉/卵 かにかま しいたけ キャベツ ねぎ 中華スープの素	★クリームチーズ サンド	サンドイッチ用パン プルーベリージャム クリームチーズ	味しらべ
7	土	肉うどん きゅうりの浅漬け	うどん玉 だし昆布 しいたけ 鶏肉 卵 蒲鉾 ネギ 天かす/きゅうり キャ ベツ 浅漬けの素	ヤクルト バームクーヘン	ヤクルト	動物ビス
10	火	やみつきチキン ツナとゴーヤのサラダ 豆乳スープ	鶏肉 ケチャップ にんにく 生姜 マヨ 片栗粉 パセリ/ツナ缶 ゴーヤ 人参 きゅうり キャベツ コーン缶/豆乳 ほうれん草 ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ コーン缶 片栗粉	カルピス ミニドーナツ	カルピス	Caせんべい
11	水	冬瓜と豚肉の煮物 青菜のナムル 黄桃	冬瓜 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 生姜 しいたけ 人参 厚揚げ ねぎ 味 噌/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 鶏ガラ粉 ごま油/黄 桃缶	★のり塩ポテト	フライドポテト 青のり 塩	野菜家族
12	木	磯辺風魚フライ スパサラ 豚汁	メルルーサ 青のり 小麦粉 卵 牛乳 パン粉 ケチャップ/スパ麺 キャ ベツ 人参 きゅうり ツナ缶 コーン缶 マヨ/豚肉 里芋 人参 玉ねぎ ささがきごぼう 椎茸 大根 生姜 ネギ 味噌	オレンジ おにぎりせんべい	オレンジ	しるこサンド
13	金	カラフルオムレツ 添え野菜 もずくスープ	卵 合挽き肉 玉ねぎ 人参 パプリカ(赤・黄)チーズ アスパラ ほうれ ん草 ケチャップ コンソメ/ブロッコリー トマト マヨ/もずく 人参 しい たけ 豆腐 ねぎ	★バナナケーキ	HM粉 バナナ 卵 砂糖 無塩バター 牛乳 ビューココア	えびせん
16	月	ハヤシライス フルーツカクテル	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルウ/フルーツミックス ス イカ りんごジュース	★おふラスク	麩 バター きな粉 砂糖	ビスコ
17	火	レバーの甘辛煮 素麺汁	鶏レバー 玉ねぎ 人参 ニラ ピーマン パイン缶 生姜/素麺 だし昆 布 しいたけ 蒲鉾 ねぎ	ココア 北の卵サブレ	ココア	ぼたぼた焼き
18	水	マーボーナス 青菜とじゃこの酢の物 パン	合挽き肉 豆腐 玉葱 人参 深ネギ ナス ニラ 中華の素 片栗粉/ほ うれん草 小松菜 じゃこ わかめ 人参 大根 かにかま キャベツ ごま 酢/パン缶	★レモンマドレーヌ	小麦粉 BP 砂糖 牛乳 卵 バター レモン汁	キャラメルコーン
19	木	魚のパン粉焼き 無限ナス わかめスープ	サワラ マヨネーズ 粉チーズ パン粉 生パセリ にんにく/ナス 人参 ツナ缶 鶏ガラ粉 ごま油 ポン酢/わかめ 玉ねぎ 人参 サリナス ね ぎ ごま 中華スープの素	りんご まがりせんべい	りんご	ココナツサブレ
20	金	お子様ランチ メイン:ハンバーグ 汁物:あおさ汁 果物:オレンジ	合挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 ケチャップ/あおさのり 豆腐 人参 ねぎ しいたけ/じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 マヨ/スパ 麺 ケチャップ ブロッコリー ミニトマト グリーンリーフ オレンジ	ケーキ(いちご)	ケーキ	えび小丸
21	土	ラーメン 大根の胡麻ポン酢和え	ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 もやし 卵 コーン缶 ネ ギ なた/大根 きゅうり 胡麻ポン酢	塩バターパン		クラッカー
23	月	親子丼 春雨サラダ バナナ	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 蒲鉾 ちくわ サリナス ネギ 片栗 粉/春雨 キャベツ 人参 きゅうり ハム コーン マヨネーズ/バナナ	★じゃがチーズ	じゃが芋 チーズ ちりめん 青のり 刻み海苔 バター 片栗粉	マリー
24	火	鶏のから揚げ マセドニアンサラダ みそ汁	鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/じゃが芋 アスパラ 人参 きゅうり コ ーン缶 ウインナー チーズ マヨ/里芋 白菜 あげ ねぎ しいたけ 味噌	ミロ えびせん	ミロ	ハーベスト
25	水	五目煮 青菜のごま和え ふりかけ	鶏肉 水煮大豆 大根 人参 椎茸 じゃが芋 竹の子 蓮根 こんにゃく あげ ねぎ/ほうれん草 小松菜 ちりめん きゅうり 人参 サリナス すり ごま ごま めんつゆ/ふりかけ	★フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 桃缶 みかん缶 バナナ	ぱりんこ煎餅
26	木	魚のかば焼き ひじきと豆のサラダ 卵スープ	鯖 小麦粉/ひじき きゅうり 人参 ミックスビーンズ コーン缶 ハム マ ヨ/卵 青梗菜 人参 玉ねぎ 椎茸 ネギ 片栗粉 中華の素	オレンジ 瀬戸の塩	オレンジ	ホームパイ
27	金	豆腐の落とし揚げ マカロニサラダ 春雨スープ	豆腐 鶏ひき肉 むきエビ 人参 玉ねぎ 枝豆 しらす ひじき ねぎ 小 麦粉/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ/春雨 か にかま きくらげ 青梗菜 人参 ねぎ 中華の素	★ツナコーンバター おにぎり	米 ツナ缶 コーンバター	ミニサラダ
28	土	ぶっかけうどん ベーコンと夏野菜のソテー	うどん玉 鶏肉 きゅうり トマト 卵 ネギ/パプリカ(赤・黄) ピーマン ベーコン 玉ねぎ キャベツ しめじ コーン缶 バター	クロワッサン		おにぎり せんべい
30	月	夏野菜のビーフカレー 青菜のピーナッツ和え キウイ	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 かぼちゃ パプリカ(赤・黄) ピーマン ナ ス カレールウ/ほうれん草 小松菜 きゅうり サリナス 人参 カニ棒 コーン缶 ピーナッツ粉/キウイ	★揚げたこ焼き	たこ焼き(冷凍) マヨ 青のり かつお節 たこ焼きソース 油	ミニドーナツ
31	火	豚肉と野菜のスタミナ炒め トマトと卵のスープ	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン ナス サリナス 椎茸 ごま 焼 肉のたれ/蓮根 トマト わかめ 卵 アスパラ ごま 鶏ガラスープの素	カルピス アスパラビス	カルピス	アンパンマン 煎餅

おふラスクレシピ

- 材料
- ・小町麩(丸い麩) 20g
 - ・バター 20g
 - ・きな粉 15g
 - ・砂糖 15g

作り方

- ①バターを溶かし、お麩全体にからませる。
- ②砂糖を入れてさらに混ぜる。
- ③ジップロックなどに②ときな粉を入れてふる。
- ④オーブン180℃に余熱し、5分焼いて完成。



水分補給について

子どもは体重の70%は水分でできているため、こまめに水分補給をすることが大切です。夏は汗をたくさんかくためさらに多くの水分を必要とします。

★普段飲む飲み物
夏は麦茶・ルイボスティ・水

★汗を一気にかいた時
スポーツドリンク

糖分が多く含まれているため普段使用すると糖分のとり過ぎになるので気を付けましょう。