

日	曜	主 食	副 食	お や つ	
			共 通	午前(未満児)	午後(共通)
1	金	麻婆丼	麻婆豆腐 かぼちゃのホクホク焼き キウィ もやしスープ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 おまんじゅう
2	土	ロールパン	冷し中華 シャウエッセン バナナ 豆腐のスープ	牛乳 ★りんごマフィン	牛乳 お菓子
4	月	ご飯	サバの照り焼き 春雨サラダ オレンジ きのこの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
5	火	ご飯	豚肉のスタミナ炒め キャベツサラダ バナナ 卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★アーモンドトースト
6	水	ご飯	チキン南蛮 ブロッコリーのピーナッツ和え 梨 冬瓜のスープ	牛乳 お菓子	牛乳 プリン
7	木	ご飯	鮭のムニエル ポテトサラダ オレンジ 南瓜のポタージュ	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツゼリー
8	金	カレーライス	夏野菜カレー 浅漬けきゅうり すいか 豆腐のスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★アイスボックスクッキー
9	土	ロールパン	ナポリタンスパゲティ 枝豆 パイナップル コンソメスープ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 お菓子
12	火	ご飯	豚肉のピカタ スパゲティサラダ オレンジ 野菜スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムパン
13	水	お弁当の日		お菓子	お菓子
14	木	お弁当の日		お菓子	お菓子
15	金	お弁当の日		お菓子	お菓子
16	土	ホットドッグ	彩り冷やしそうめん バナナ コーンスープ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
18	月	ご飯	魚のフライサルサソースかけ ほうれんそうとひじきのサラダ もも缶 豆腐の味噌汁	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★さつまいもケーキ
19	火	ゆかりごはん	具たくさんオムレツ ブロッコリーのサラダ メロン コンソメスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★カレーパン
20	水	とうもろこしご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット ミニトマト キウィ そうめんスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★アイスクリーム
21	木	ご飯	チンジャオロースー えびシューマイ オレンジ かぼちゃの味噌汁	牛乳 ★ミニたいやき	牛乳 丸ボーロ
22	金	(誕生会) カニさんランチ 魚の油淋鶏風 あっさりサラダ 梨 コーンスープ		牛乳 お菓子	牛乳 ★チーズケーキ
23	土	食パン	仲良しうどん 焼きししゃも 五目きんぴら パイナップル	牛乳 ★フルーチェ	牛乳 お菓子
25	月	ご飯	サバの蒲焼 ブロッコリーのオーロラサラダ オレンジ 茄子の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★大学芋
26	火	ご飯	ピーマンの肉詰め じゃが芋の塩昆布サラダ ミニゼリー すまし汁	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★フルーツポンチ
27	水	にんじんご飯	鶏肉のさっぱり煮 コールスローサラダ バナナ 春雨スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★チョコチップクッキー
28	木	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆の中華和え オレンジ 冬瓜の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★クレームブリュレ
29	金	カレーライス	チキンカレー スティックサラダ もも缶 わかめスープ	牛乳 ★メロンパン	牛乳 クリームまんじゅう
30	土	ロールパン	ひじき麺 メンチカツ キャベツとウインナーソテー バナナ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 お菓子

※都合により献立を変更する場合があります ★印は手作りおやつです(その他のお菓子は全て無添加です)
アレルギー(卵・乳製品他)を含む場合は完全除去または代替え給食で対応します。

-夏野菜を食べよう！-

夏野菜といえば、トマトやきゅうり、なすやピーマン、オクラ、かぼちゃなどがあります。夏野菜は水分やミネラルを多く含んでいるので、汗をかき水分不足になっている体に水分を補い、熱をもった体を冷やしてくれる働きがあります。夏野菜を料理に加えると見た目が鮮やかになり食欲を誘います。暑いこの時期こそ夏野菜を取り入れて、元気に毎日を過ごしましょう！

やまだこども園オリジナル！

チキン南蛮



〈材料〉
鶏もも肉(むね肉でもOK) 3枚
塩コショウ 適量
片栗粉 大さじ7
◎南蛮酢
醤油 大さじ3
酢 大さじ4
砂糖 大さじ5
◎タルタルソース
ゆで卵 3個
たまねぎ 1/4個
マヨネーズ 大さじ5

〈作り方〉
①タルタルソースを作る。
たまねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れレンジで1分加熱する。ゆで卵とマヨネーズを加えて卵を崩しながら混ぜたらタルタルソースの出来上がり。
②鶏もも肉は、大きめの一口大に切る。塩コショウをして片栗粉をまぶす。
フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。両面をこんがり焼いたら、蓋をして弱火で5分ほど焼く。
③南蛮酢の調味料を合わせておく。
鶏肉に火が通ったら、フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふきとり、南蛮酢を加えてからめる。
お皿に盛り、タルタルソースとパセリをかけて出来上がり！

