

	副食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	献立に使用している食品		副食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	献立に使用している食品
1	豚肉の生姜焼き　チンゲン菜のスープ	豆乳　パイン缶	牛乳	ごはん	豚肉　生姜　玉葱　人参　ちくわ　もやし　きゅうり　すりごま	17	魚のごまマヨネーズ焼き　ワントンスープ	豆乳	牛乳	パン	白身魚　ベーコン　えのき茸　しめじ　マヨネーズ　キャベツ　きゅうり
火	もやしのごま和え　納豆	サラダおかき	パフスナック塩味		鶏肉　チンゲン菜　えのき茸　納豆　鮭フレーク	木	フレンチサラダ　納豆	かるかん	畑のクラッカー		ツナフレーク　人参　豚挽肉　鶏挽肉　ワントンの皮　ほうれん草　納豆　コーン
2	スクランブルエッグ　じゃが芋の味噌汁	牛乳	牛乳	ごはん	卵　カニかまぼこ　玉葱　人参　マーガリン　カットわかめ	18	ミートオムレツ　ベーコンスープ	牛乳　パイン缶	牛乳	ごはん	卵　豚挽肉　玉葱　ミックスベジタブル　トマト　ミックスチーズ　カットわかめ
水	わかめとコーンのサラダ　納豆	ココアゼリー	チーズ		きゅうり　ツナフレーク　マヨドレ　じゃが芋　スキムミルク　納豆　とろろ昆布	金	わかめのごま酢和え　納豆	小丸純せんべい	あずきクラッカー		えのき茸　人参　きゅうり　ベーコン　じゃが芋　オクラ　納豆　青じそ
3	揚げ魚のあんかけ　納豆	牛乳	牛乳	ごはん	白身魚　キャベツ　人参　玉葱　もやし　さやいんげん　生姜　オクラ	19	チャンポン	はぶ茶	牛乳	麺	干し中華麺　豚肉　あさりむき身　かまぼこ　玉葱
木	オクラソテー　鶏肉とコロコロ野菜の清汁	ジャムサンド	おさかなボーロ		鶏肉　小松菜　大根　納豆　ちくわ　ホールコーン	土	オレンジ	こつぶじゃがあられ	お米のゴーフレット		キャベツ　もやし　人参　干し椎茸　生姜　オレンジ
4	大豆の五目煮　もずくスープ	牛乳　バナナ	牛乳	ごはん	ゆで大豆　鶏肉　じゃが芋　さやいんげん　野菜昆布　キャベツ　人参	21	〇海の日〇				
金	コールスロー　納豆	カル鉄スティック	牛乳かりんとう		玉葱　ホールコーン　マヨネーズ　もずく　えのき茸　青葱　納豆　岩のり	月					
5	ツナおにぎり	はぶ茶	牛乳	ごはん	ツナフレーク　人参　鶏肉　木綿豆腐	22	蓮根の揚げボール　えのきともやしのスープ	牛乳	牛乳	ごはん	鶏挽肉　木綿豆腐　れんこん　人参　青葱　はんぺん　キャベツ　きゅうり
土	けんちん汁	かぼちゃクッキー	コンソメコーン		じゃが芋　人参　えのき茸　青葱	火	はんぺんサラダ　納豆	マカロニきな粉	おこめせん		すりごま　マヨドレ　玉葱　もやし　えのき茸　納豆　生椎茸　梅肉
7	焼きそば　七夕ゼリー	クーリッシュ	牛乳	麺	焼きそば麺　豚肉　かまぼこ　キャベツ　もやし　玉葱	23	厚揚げとキャベツの回鍋肉　かまぼこの清汁	牛乳　オレンジ	牛乳	ごはん	厚揚げ　豚肉　キャベツ　玉葱　人参　ピーマン　じゃが芋　もやし　きゅうり
月	フライドポテト　いんげんの素揚げ	クラッカー	ほしのおせんべい		人参　青葱　生姜　冷凍ポテト　さやいんげん　七夕ゼリー	水	じゃが芋のナムル　納豆	薄焼きサラダせんべい	ひこうきビスケット		芽ひじき　すりごま　かまぼこ　えのき茸　塩わかめ　納豆　岩のり
8	魚の照り焼き　野菜スープ	牛乳	牛乳	ごはん	白身魚　生姜　芽ひじき　しらす干し　きゅうり　梅肉　豚肉　じゃが芋	24	魚南蛮　トマトスープ	牛乳	牛乳	ごはん	白身魚　卵　玉葱　パセリ　マヨネーズ　油揚げ　きゅうり　人参　すりごま
火	梅ひじき　納豆	きな粉の米粉クッキー	おせんべいサラダ味		キャベツ　玉葱　人参　セロリ　納豆　アレルギーウインナー　深葱	木	油揚げときゅうりのごま酢和え　納豆	黒糖蒸しパン	たまごボーロ		豚肉　トマト缶　かぼちゃ　セロリ　納豆　大根　青葱
9	炒り豆腐　切干大根の味噌汁	牛乳	牛乳	ごはん	木綿豆腐　鶏肉　卵　玉葱　人参　グリーンピース　干し椎茸　キャベツ	25	鶏飯　ウインナーソテー	すいか	牛乳	ごはん	鶏ササミ　人参　干し椎茸　卵　青葱　刻みのり
水	ハワイアンサラダ　納豆	ボンデケージョ	水族館のなかまたち		パイン缶　きゅうり　切り干し大根　塩わかめ　納豆　桜エビ　ホールコーン	金	肉味噌納豆	スイートコーンおかき	クリームラスク		ウインナー　納豆　牛挽肉　豚挽肉　青葱　深葱　レタス
10	ツナとかぼちゃの落とし揚げ　むらくも汁	牛乳　オレンジ	牛乳	パン	ツナフレーク　かぼちゃ　玉葱　粉チーズ　小松菜　魚肉ソーセージ	26	冷拌麺	はぶ茶	牛乳	麺	干し中華麺　卵　焼き豚　トマト　きゅうり　干し椎茸
木	小松菜とコーンの炒め物　納豆	カルシウムウエハース	英字ビスケット		卵　緑豆春雨　キャベツ　ほうれん草　ゆでたけのこ　納豆　削り節	土	ヨーグルト	まんまるソフトせんべい	恐竜ものがたり		すりごま　ヨーグルト
11	夏野菜のカレー　チーズ	牛乳　黄桃缶	牛乳	ごはん	牛肉　じゃが芋　玉葱　ナス　人参　ピーマン　カレールウ	28	牛肉のつけ焼き　わかめスープ	牛乳　黄桃缶	牛乳	ごはん	牛肉　生姜　玉葱　人参　ピーマン　緑豆春雨　貝柱フレーク　きゅうり
金	マカロニサラダ　納豆	ミレービスケット	ひじきあられ		マカロニ　きゅうり　マヨドレ　動物チーズ　納豆　なめ茸	月	貝柱のサラダ　納豆	ミルクスティック	いちごちゃんクッキー		ホールコーン　マヨネーズ　塩わかめ　玉葱　青葱　納豆　芽ひじき　しらす干し
12	豚丼	はぶ茶	牛乳	丼	豚肉　玉葱　人参　しめじ	29	本園の誕生会～ちらし寿司・えびシュウマイ・豚シャブサラダ・焼きかぼちゃ中華スープ～ジュース・ケーキ				
土	シャッキリ味噌汁	ソースせん	カリポテスナック		もやし　大根　カイワレ大根	火					
14	牛肉とごぼうの味噌マヨ炒め　サンラータン	スキムミルク	牛乳	ごはん	牛肉　ごぼう　人参　玉葱　マヨネーズ　きゅうり　しらす干し　みかん缶	30	魚の香味焼き　キャベツのソテー	牛乳　みかん缶	牛乳	ごはん	白身魚　青葱　生姜　キャベツ　人参　ホールコーン
月	レモン酢和え　納豆	もものヨーグルトケーキ	野菜スティック		豚肉　ゆでたけのこ　じゃが芋　もやし　深葱　納豆　塩わかめ	水	タイピーエン　納豆	あげまる	カル鉄クッキー		豚挽肉　玉葱　れんこん　緑豆春雨　納豆　オクラ
15	春雨のそぼろ煮　レタスのスープ	牛乳　バナナ	牛乳	ごはん	緑豆春雨　牛挽肉　玉葱　人参　キャベツ　青葱　生姜　ツナフレーク	31	納豆の天ぷら　そうめんの味噌汁	牛乳	牛乳	ごはん	つぶ納豆　人参　青のり　卵　小松菜　ホールコーン
火	切干大根の和え物　納豆	きなこおかき	さつま芋せんべい		切り干し大根　きゅうり　レタス　ベーコン　ホールコーン　納豆　もみのり	木	小松菜のひじきの和え物	バナナ豆乳マフィン	チーズクラッカー		芽ひじき　すりごま　そうめん　オクラ　玉葱
16	高野豆腐の揚げ煮　豚汁	牛乳　白桃缶	牛乳	ごはん	高野豆腐　人参　干し椎茸　鶏挽肉　スパゲティ麺　きゅうり　ロースハム	ボンデケージョ					
水	ゆかり風スパゲティサラダ　納豆	ひじきせんべい	チーズ		ホールコーン　豚肉　木綿豆腐　じゃが芋　白滝　納豆　ツナフレーク						



材料(4人分)

白玉粉100g

ホットケーキミックス　大さじ2

塩　少々

牛乳90g

粉チーズ50g

マヨネーズ　小さじ1

卵1/2個

作り方

①白玉粉はフードプロセッサーでサラサラにする。

②①とホットケーキミックスに塩、牛乳を入れて混ぜる。

③②に粉チーズ、マヨネーズ、溶き卵を加えよく混ぜる。

④丸めてクッキングシートを敷いた天板に並べる。

⑤180℃で15分焼く。

