



令和4年度

8月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土
日	1・29	2・30	3・17・31	4・18	5・19	6・20
昼食	タンダリーチキン スパゲティソース スープ	いかの照焼 ミモザサラダ みそ汁	ハヤシライス きやべつのレモンドレッシング ぶどうゼリー	豚肉の和風ソース炒め 粉ふき芋 みそ汁	魚の幽庵焼き きゅうりとひじきのごまサラダ すまし汁	夏の混ぜご飯 豚肉となすのみそ炒め すまし汁
おやつ	牛乳 ラスク	アイスクリーム ビスコ	牛乳 ういろう	牛乳 ロールケーキ	パンナコッタ	牛乳 どうぶつビスケット
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 35	米 35	米 45	米 35	米 35	米 40
	鶏肉 40	いか 40	含ひき肉 24	豚肉・しょうゆ 45-0.8	鯖・しょうゆ 40-1.8	米 40
	玉ねぎ 12	濃口しょうゆ 2.4	玉ねぎ 24	油・りんご 0.4-4.8	みりん・酒 2.4-0.8	野沢菜漬け 8
	ヨーグルト 8	さとう 1.2	人参 6	酒・酢 0.3-0.8	レモン 0.8	枝豆 6.5
	トマトケチャップ 4	みりん 0.7	じゃが芋 2.6	しょうゆ 0.8	きゅうり 1.6	さとう 1.4
	カレー粉 0.2	マカロニ 8	グリーンピース 2.6	さとう 1.2	ひじき 2.8	酢 2.4
	スパゲティ 8	ハム 8	トマトケチャップ 4	じゃが芋 40	豚肉・かつおだし 8	豚肉 32
	きやべつ 24	きゅうり 8	油 0.4	塩・みりん 0.2-8	しょうゆ 1.8	なす 24
	コーン 6.4	りんご 16	きやべつ 32	昆布・かつおだし 20	みりん 1.6	ねぎ 2.4
	人参 4	豚 8	きゅうり 8	きやべつ 24	マヨネーズ 4.5	みそ 3
	しょうゆ 1.8	マヨネーズ 4.8	人参 2.4	玉ねぎ 16	ごま・しょうゆ 1-2	さとう 2.4
	油 1.2	小松菜 12	レモン 2.4	わかめ・みそ 0.24-6	糖 4	酒 2.4
	豆腐・ねぎ 28-2.4	もやし 12	さとう 1.2	かつおだし 100	人参・ねぎ 5.8-2.4	みりん 1.2
	わかめ 0.24	わかめ 0.24	しょうゆ 1.2	煮干 2.4	しょうゆ・塩 0.8-0.16	ごま 1.6
	コンソメ 1.2	みそ 5	ぶどうジュース 48	さとう 0.8	昆布・かつおだし 120	油 0.4
	煮干 2.4	かつおだし 100	さとう 2.4	牛乳 80	煮干 80	はんぺん 4
	牛乳 80	煮干 40	アガー 0.8	卵・グラニュー糖 12-6.6	牛乳 48	人参 4
	フランスパン 20	アイスクリーム 40	牛乳 80	小麦粉・牛乳 3.2-1.2	生クリーム 8	わかめ 0.24
	バター 3.2	ビスコ 40	小麦粉 8	油・生クリーム 1.8-8.7	さとう・アガー 6.4-0.7	塩・しょうゆ 0.18-0.8
	さとう 3		さとう 8	バナナ・みかん缶 8-4.8	いちごジャム 8.4	昆布・かつおだし 120
				バナナ缶・キウイフルーツ 4.8-2.4	寒天 0.08	牛乳 80
						どうぶつビスケット

曜	月	火	水	木	金	土
日	8・22	9・23	10・24	25	12・26	13・27
昼食	わかめごはん 豆腐チャンプルー みそ汁	鶏肉の涼味漬け かぼちゃのごま和え かき卵汁	フィッシュキャロット コーンサラダ スープ	利休焼 土佐和え みそ汁	パン コーンチャウダー パイナップル和え	チキンライス ブロッコリーサラダ スープ
おやつ	牛乳 クレープもち	牛乳 蒸しもちこし	牛乳 パン粉クッキー	牛乳 チーズポテト	ソーダフロート	牛乳 おとっとと
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米・わかめ 40-0.7	米 35	米 35	米 35	強力粉 28	米 40
	ちりめんじゃこ 4	鶏肉 45	ホキ・人参 40-8	豚肉・ごま 45-2.4	マーガリン 2.8	鶏肉 24
	人参・ぎらめ 5.8-1.3	しょうが 2.7	マヨネーズ 4	さとう・しょうゆ 2-2	塩・さとう 0.4-1.8	玉ねぎ 12
	しょうゆ・油 2-2	しょうゆ 2.7	ヨーグルト 3.2	きやべつ 28	スキムミルク 0.6	人参 8
	本絹豆腐 24	酒・油 1.8-2.8	粉チーズ 1.4	小松菜 8	卵 3.4	コーン 8
	豚・豚ひき肉 24-8	レモン・玉ねぎ 2-13	しょうゆ 0.4	小松菜 8	鶏肉 24	トマトケチャップ 12
	小松菜・もやし 8-8	人参・酢 4-0.8	パセリ 0.4	花かつお 0.4	ベーコン 12	油 0.4
	人参・ズッキーニ 4-2.4	さとう・しょうゆ 1.3-0.8	コーン 8	しょうゆ 1.8	玉ねぎ 24	ブロッコリー 16
	ごま油・しょうゆ 0.8-0.8	昆布・かつおだし 4	きやべつ 20	昆布だし 0.7	じゃが芋 24	きやべつ 16
	酒・塩 0.8-0.08	片栗粉 4	きゅうり 8	豆腐 28	人参 16	人参 4
	かぼちゃ 24	かぼちゃ 40	人参 8	えのき 16	コーン 16	酢 2.4
	玉ねぎ 16	ごま・しょうゆ 1.6-1.2	酢・油 2.4-1.2	わかめ 0.24	ピーマン 4	油 0.8
	ねぎ・みそ 2.4-6	ざらめ 1.2	しょうゆ 1.8	みそ 5	小麦粉 1.6	さとう 1.2
	かつおだし 100	かまぼこ・卵 3.2-16	じゃが芋 24	かつおだし 100	バター 2.4	塩 0.08
	牛乳 80	糖・ねぎ 2.4-2.4	玉ねぎ 16	煮干 80	コンソメ 0.8	大根 24
	小麦粉 10	塩・しょうゆ 0.08-0.8	わかめ 0.24	牛乳 80	スキムミルク 12	ベーコン 8.4
	白玉粉 3	昆布・かつおだし 120	コンソメ 1.2	チーズポテト 50	油 0.4	わかめ 0.24
	さとう 1.8	煮干 40	パン粉・小麦粉 4.5-9	牛乳 80	パイナップル 12	コンソメ 1.2
	卵 3.8	牛乳 80	ベーキングパウダー 0.4	じゃが芋 50	きゅうり 24	牛乳 80
	さとう 4	牛乳 80	バター・さとう 6.3-4.5	チーズ 12	ソーダフロート 40	
	小麦 1.8	とうもろこし 40	卵・レーズン 7-3.8	ウインナー 2.4		おとっとと
	牛乳 18		スキムミルク 0.8	カレー粉 0.2		



8月31日は野菜の日



野菜の日は、1983年に『8(や)3(さ)1(い)』の語呂合わせから制定された日で、『もっと野菜の事を知ってほしい』『野菜をたくさん食べてほしい』という思いが込められています。また、子供が1日に摂取したい野菜の量は、240g~300gとなっているので、3食に分けて不足しないように食べましょう。1回の量の目安は、サラダ(生野菜)で両手いっぱい、ゆでた野菜で片手いっぱいの量です。沢山野菜を摂るには、具沢山の汁物にしたり、お浸しや煮物など加熱して、かさを減らした料理にすると食べやすくなります。



★ タンドリーチキン(4人分) ★

材料:鶏肉-200g 玉ねぎ-1/4個 ヨーグルト-大さじ3
トマトケチャップ-大さじ3 カレー粉-小さじ1/2
油-適量

作り方:①鶏肉はひと口大に切り、玉ねぎはスライスしておく。
②ボールにヨーグルト・トマトケチャップ・カレー粉を入れて混ぜ合わせる。
③②の中に①を加え、よく混ぜて冷蔵庫で30分程置いておく。
④フライパンに油をひき、③を焼いて中まで火が通ったら完成。

