



こんだてひょう



日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	材料	おやつ	材料
2月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	17火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	鯖のムニエル	鯖・小麦粉・バター・塩・コショウ	じゃが芋のおやき	じゃが芋・塩		鯖の照り焼き	鯖・醤油・みりん	スライスチーズ	チーズ
	空芯菜のソテー	牛肉・空芯菜・人参・ニンニク・醤油・三温糖・ごま油		片栗粉・バター・のり		和風サラダ	水菜・大根・みょうが・油揚げ・ごま・だし・醤油・三温糖		
	キャベツの昆布和え	キャベツ・パプリカ・きゅうり・塩昆布・酢・醤油				ブロッコリーの天ぷら	ブロッコリー・小麦粉・ベーキングパウダー・塩		
みそ汁	切干大根・わかめ・煮干・みそ			すまし汁	エリンギ・玉葱・三つ葉・鰹節・昆布・醤油・塩				
3火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	18水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	豚肉の甘辛炒め	豚肉・さつま揚げ・南瓜・パプリカ・ブロッコリー・葱・ニンニク・醤油・三温糖	ボンデケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー		カレイの洋風焼き	カレイ・玉葱・パプリカ・マヨネーズ・ケチャップ・塩	牛乳	いちごツイストパン
	昆布の煮物	刻み昆布・人参・大根・インゲン・大豆・だし・醤油・砂糖		白玉粉・牛乳・三温糖		切干大根とさつま揚げの煮物	切干大根・さつま揚げ・さやえんどう・だし・三温糖・醤油		
	すまし汁	卵・えのき・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		ビザ用チーズ		きゅうりの黒ごまサラダ	きゅうり・ブロッコリー・人参・黒ごま・酢・醤油・砂糖・塩・ごま油		
フルーツ	オレンジ			みそ汁	なす・小松菜・油揚げ・鰹節・昆布・みそ				
☆お誕生日会メニュー☆									
4水	シーチキン寿司	米・強化米・ツナ・しらす・人参・さやえんどう・卵・昆布	牛乳	普通牛乳	19木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	★チャブチェ	酢・塩・醤油・三温糖	トライフル	小麦粉・三温糖・バター		はんぺんのフライ	はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・ケチャップ	★野菜のチヂミ	小麦粉・卵・塩
	みそ汁	豆腐・大根・葱・鰹節・昆布・みそ		ベーキングパウダー・卵		ひじきの煮物	ひじき・大豆・糸こんにゃく・人参・さやえんどう・ごま油・三温糖・醤油・だし	玉葱・人参・ニラ・ソース	
	フルーツ	メロン		牛乳・生クリーム		すまし汁	大根・厚揚げ・葱・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩		
5木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	20金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	鶏肉のあんかけ	鶏肉・しめじ・エリンギ・醤油・三温糖・だし・片栗粉	パンプリン	食パン・牛乳		鯖の西京焼き	鯖・みそ・醤油・みりん	牛乳	普通牛乳
	大豆のトマト煮	大豆・牛挽肉・玉葱・ニンニク・トマト缶・小麦粉・ケチャップ・塩・コショウ		卵・バナナ・エッセンス		南瓜のそぼろ煮	南瓜・鶏挽き肉・インゲン・だし・醤油・三温糖・片栗粉	小麥粉・三温糖	ラード
	ひじきの炒め物	ひじき・人参・コン・グリルピース・醤油・三温糖・ごま油		三温糖		春雨のサラダ	春雨・人参・卵・きゅうり・コン・酢・醤油・ごま油		
すまし汁	切干大根・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			みそ汁	麩・玉葱・わかめ・煮干・みそ				
6金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	21土	焼きそば	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・青のり・ソース・塩	牛乳	普通牛乳
	鯖の塩焼き	鯖・塩	鉄カルウエハース			きゅうりの中華和え	きゅうり・切干大根・コン・ごま・酢・ごま油・塩・醤油	牛乳	英字ビスケット
	春雨サラダ	春雨・きゅうり・人参・コン・酢・醤油・三温糖・ごま油				すまし汁	なめこ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		
	切干大根のうま煮	切干大根・椎茸・グリルピース・鰹節・昆布・醤油・三温糖				デザート	ゼリー		
みそ汁	さつま芋・わかめ・煮干・みそ			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
フルーツ	メロン			ウインナーの玉子焼き	ウインナー・卵・人参・グリルピース・塩・コショウ・醤油	牛乳	普通牛乳		
7土	ハヤシライス	米・強化米・牛肉・玉葱・人参・なす・しめじ・エリンギ	牛乳	普通牛乳	23月	小松菜の煮びたし	小松菜・しめじ・油揚げ・パプリカ・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
	南瓜のサラダ	南瓜・きゅうり・わかめ・コン・酢・油・塩・コショウ	牛乳かりんとう			蓮根のきんぴら	牛肉・蓮根・人参・糸こんにゃく・インゲン・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
	フルーツ	バナナ				みそ汁	玉葱・白菜・鰹節・昆布・みそ	牛乳	普通牛乳
	ご飯	米・強化米				ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
9月	鯖のみそ煮	鯖・生姜・みそ・醤油・三温糖	バナナヨーグルト	ヨーグルト・バナナ・三温糖	24火	◆麩の酢味噌和え	麩・きゅうり・かにかま・ごま・酢・みそ・三温糖	牛乳	普通牛乳
	マカロニサラダ	マカロニ・ハム・きゅうり・キャベツ・コン・マヨネーズ・塩・コショウ				切干大根の煮物	切干大根・椎茸・人参・グリルピース・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
	ひじきの煮物	ひじき・大根・小松菜・油揚げ・醤油・三温糖				かき卵汁	卵・玉葱・えのき・貝割れ大根・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳	普通牛乳
	すまし汁	玉葱・人参・三つ葉・鰹節・昆布・醤油・塩				ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
10火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	25水	治部煮	鶏肉・筍・人参・ほうれん草・だし・醤油・三温糖・片栗粉	牛乳	普通牛乳
	肉じゃが	牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・醤油・三温糖・だし	乳 みたらし団子	米		南瓜の炒め物	南瓜・いか・糸こんにゃく・生姜・醤油・砂糖	牛乳	普通牛乳
	青梗菜のソテー	ベーコン・青梗菜・椎茸・きくらげ・醤油・塩・ごま油	児	醤油・三温糖・片栗粉		すまし汁	玉葱・えのき・葱・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳	普通牛乳
	もずく納豆	もずく・酢・納豆	幼	醤油・三温糖・片栗粉		フルーツ	バナナ	牛乳	普通牛乳
みそ汁	南瓜・しめじ・わかめ・葱・鰹節・昆布・みそ	児		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
11水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	26木	チンジャオロース	牛肉・玉葱・ピーマン・パプリカ・筍・ごま油・中華だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
	鯖の照り焼き	鯖・醤油・みりん	オレンジ	オレンジ		もやしとひじきのナムル	もやし・かまぼこ・ひじき・にら・人参・ごま・ごま油・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
	ひじきの梅和え	ひじき・もやし・人参・油揚げ・ごま・梅干・醤油・三温糖				みそ汁	切干大根・豆腐・わかめ・煮干・みそ	牛乳	普通牛乳
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖				フルーツ	グレープフルーツ	牛乳	普通牛乳
すまし汁	玉葱・なす・葱・鰹節・昆布・醤油・塩			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		
12木	◆しよめし	米・強化米・鶏肉・人参・椎茸・油揚げ・昆布・醤油・みりん	牛乳	普通牛乳	27金	鯖のマリネ	鯖・ピーマン・セリ・酢・塩・三温糖・片栗粉	牛乳	普通牛乳
	厚煮し卵	卵・じゃが芋・だし・醤油・三温糖	乳 おはぎ	米・ゆで小豆		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵・人参・葱・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
	さきいかのサラダ	さきいか・きゅうり・水菜・人参・マヨネーズ・塩	児			インゲンのバターソテー	インゲン・南瓜・バター・塩・醤油	牛乳	普通牛乳
	みそ汁	大根・しめじ・わかめ・鰹節・昆布・みそ	幼	水無月		みそ汁	玉葱・しめじ・鰹節・昆布・みそ	牛乳	普通牛乳
フルーツ	バナナ	児		親子丼	米・強化米・鶏肉・玉葱・人参・葱・グリルピース・卵・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳		
13金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	28土	キャベツとえのきの和え物	キャベツ・えのき・鰹節・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
	牛肉と大根の煮物	牛肉・玉葱・大根・糸こんにゃく・葱・だし・醤油・三温糖	ブルーのケーキ	ホットケーキ粉・バター・卵		すまし汁	麩・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳	普通牛乳
	きゅうりの酢の物	きゅうり・人参・わかめ・酢・砂糖・醤油		ヨーグルト・ブルー・三温糖		フルーツ	もも缶	牛乳	普通牛乳
	さつま芋の甘煮	さつま芋・三温糖・塩				食パン(マーレドジャム)	食パン・マーレドジャム	お茶	麦茶
すまし汁	麩・豆腐・もやし・鰹節・昆布・醤油・塩			オムレツ	卵・ツナ・玉葱・ピーマン・牛乳・塩・ケチャップ	ごはんのおやき	米・強化米・しらす		
14土	チキンライス	米・強化米・ウインナー・玉葱・グリルピース・ケチャップ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	30月	スバゲティソテー	スバゲティ・人参・ニンニク・パセリ・塩	鰹節・青のり・醤油	
	ツナサラダ	キャベツ・ツナ・干しぶどう・酢・塩・油	畑のスナック			じゃが芋のサラダ	じゃが芋・赤玉葱・インゲン・コン・ベーコン・酢・塩・コショウ・オリーブ油	塩	
	コンソメスープ	コン・人参・コンソメ・醤油・塩・コショウ				ミルクスープ	キャベツ・しめじ・ほうれん草・牛乳・スキムミルク・コンソメ・塩・コショウ		
	フルーツ	グレープフルーツ							
16月	ロールパン	ロールパン	お茶	麦茶	朝のおやつ 0歳児は、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です ・1、2歳児は、菓子類(野菜スティック・紫いもチップ・ひじきあられ・スイートポリコーン等)、フルーツ、チーズ等と干しぶどう(週3回程度)です ※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・アメリカンチェリー・メロン等を使用します 夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類(週1回程度)等です 菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンコー食品)を使用しています 強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です 0、1、2歳児は、えび・貝類・いか・たこは提供いたしません ◆マークは滋賀県の郷土料理を取り入れています ★マークは世界の料理(韓国)を取り入れています				
	マカロニグラタン	マカロニ・鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・牛乳・バター・米粉・塩・コショウ	おにぎり	米・強化米・しらす					
	アスパラのサラダ	卵・アスパラ・ブロッコリー・パプリカ・酢・塩・オリーブ油		わかめ・塩・ごま					
	スープ	キャベツ・コン・パセリ・コンソメ・塩・醤油							
フルーツ	アメリカンチェリー								

今月のレシピ(しよめし)

【材料】

- ・米 2合
- ・鶏肉 30g
- ・人参 30g
- ・干し椎茸 2g
- ・油揚げ 20g
- ・醤油 12g
- ・みりん 3.5g

【作り方】

- 炊飯器に洗ったお米とだし汁・醤油・みりんを入れ、水位を合わせる。
- 鶏肉は小さめの一口大に切る。
- 干し椎茸は戻して千切り、油揚げも千切り、人参は短冊切りにする。
- 切った具材を米の上のせて炊飯する。
- 炊けたら蒸らして、お米を混ぜ合わせて完成。

細菌が原因となる食中毒は、夏場(6月~8月)に多く発生します。
ご家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。
手洗いうがいをしっかり行い、食材などは低温で保存し、加熱や熱湯で殺菌することなどを意識して、食中毒を予防しましょう!

