2023年07月 献立表

仁川ウエル保育園

兵庫県（ご当地グルメ）
ぼっかけ焼きそば
「ぼっかけ」とは、牛すじ肉・こんにゃくを甘辛くじっくり煮込んだ神戸下町発祥の料理。全国的には「すじこん」として有名です。
ばち汁
兵庫県播州地方では、そうめん作りが盛んで、「揖保乃糸」は有名です。そうめんを作るとき、２本の管に８の字にかけて少しずつ細くのばしていきます。両端はUの字になって、乾くので切り落とします。これが「ばち」です。三味線のばちの形に似ていることから「ばち汁」と呼ばれています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 ブルコギ丼：米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ スープ：はくさい コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 オレンジ：オレンジ チーズマフィン：ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 バター チーズ 牛乳：牛乳
3 肉うどん：干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 食塩 かつお・昆布だし汁 小松菜の和え物：こまつな れんこん ベーコン もやし しょうゆ 食塩 ごま油 パイナップル：パイナップル 鮭おにぎり：米 さけ 食塩 ごま 麦茶：麦茶	4 胚芽入りご飯：米 胚芽米 鶏肉と夏野菜のトマト煮：鶏もも 食塩 片栗粉 たまねぎ にんじん なす ピーマン 赤ピーマン ズッキーニ トマト缶 にんにく コンソメ 食塩 粉ふき芋：じゃがいも あおのり 食塩 すまし汁：焼ふ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 アップルパイ：パイシート りんご 砂糖 牛乳：牛乳	5 胚芽入りご飯：米 胚芽米 きすの天ぷら：きす 食塩 水 小麦粉 油 ほうれんそうのごま和え：ほうれんそう キャベツ ちくわ ごま しょうゆ 砂糖 豚汁：豚肉 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 油揚げ ねぎ ごま油 かつおだし汁 みそ バナナケーキ：ココア 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 バター バナナ 牛乳：牛乳	6 胚芽入りご飯：米 胚芽米 ゴーヤチャンプル：木綿豆腐 豚肉 ゴーヤ たまねぎ にんじん 食塩 片栗粉 油 ごま油 しょうゆ 食塩 卵 かつお節 ブロッコリーサラダ：ブロッコリー きゅうり ハム 食塩 マヨネーズ みそ汁：こまつな たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ マーマレードホイップサンド：食パン マーマレード 生クリーム 牛乳：牛乳	7 七夕メニュー☆ たなばたカレー：米 ターメリック粉 じゃがいも たまねぎ にんじん オクラ 油 カレールウ お星さまハンバーグ：牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん こしょう 食塩 牛乳 パン粉 砂糖 すいか：すいか きらきらゼリー：ゼラチン オレンジ天然果汁 粉かんてん 砂糖 カルピス 牛乳：牛乳	8 チキンライス：米 鶏もも たまねぎ にんじん ケチャップ 食塩 油 コンソメ 片栗粉 ポトフ：ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん 水 コンソメ 食塩 キウイフルーツ：キウイフルーツ いちご蒸しパン：いちごジャム ホットケーキ粉 牛乳 牛乳：牛乳
10 とうもろこしご飯：米 とうもろこし 食塩 鮭の塩焼き：さけ 食塩 ひじきの煮物：ひじき 油揚げ にんじん こんにゃく ゆで大豆 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁 みそ汁：とうがん 油揚げ たまねぎ かつおだし汁 みそ ねぎ ココアクッキー：小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ココア 牛乳：牛乳	11 そぼろ丼：米 鶏ひき肉 油 しょうが しょうゆ 砂糖 たまねぎ にんじん しいたけ キャベツとちくわのおかか和え：キャベツ にんじん ちくわ 砂糖 しょうゆ かつお節 あおさのみそ汁：あおさ たまねぎ 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁 みそ フルーツヨーグルト：ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ 砂糖 牛乳：牛乳	12 胚芽入りご飯：米 胚芽米 チャプチェ：はるさめ 牛肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし しいたけ 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま スープ：にら たまねぎ だいこん 水 鶏ガラスープ 食塩 こしょう すいか：すいか ホットドッグ：ロールパン ウインナー キャベツ 食塩 油 ケチャップ 牛乳：牛乳	13 シークレットドーナツ♪ 胚芽入りご飯：米 胚芽米 鶏つくね：鶏ひき肉 絹ごし豆腐 にんじん しそ たまねぎ パン粉 食塩 油 水 しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉 コロコロサラダ：じゃがいも ウインナー きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 食塩 コンソメスープ：キャベツ たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉 ドーナツ：ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 油 牛乳 牛乳：牛乳	14 浦木はるひさくんbirthdayリクエストメニュー ロールパン：ロールパン チキン南蛮：鶏むね 食塩 こしょう 砂糖 小麦粉 油 卵 たまねぎ マヨネーズ 食塩 パセリ粉 フレンチサラダ：キャベツ コーン きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう コーンスープ：クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉 麩のきな粉ラスク：焼ふ きな粉 砂糖 バター 牛乳：牛乳	15 ナポリタン：スパゲティ たまねぎ こまつな ウインナー トマト缶 ケチャップ 食塩 油 パセリ粉 粉チーズ スープ：キャベツ たまねぎ コーン パセリ粉 水 コンソメ 食塩 バナナ：バナナ 梅とおかかのおにぎり：米 うめ干し しらす かつお節 しょうゆ 食塩 麦茶：麦茶
17	18 胚芽入りご飯：米 胚芽米 タンドリーチキン：鶏もも 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 鶏ガラスープ かぼちゃサラダ：かぼちゃ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩 干しぶどう コンソメスープ：はくさい たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉 みたらし団子：白玉粉 木綿豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉 牛乳：牛乳	19 はなめパンケーキクッキング♪ 胚芽入りご飯：米 胚芽米 五目卵焼き：卵 豚肉 にんじん 干ししいたけ にら 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 しょうゆ ラタトゥイユ：トマト缶 なす たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ズッキーニ ウインナー にんにく オリーブ油 食塩 ケチャップ みそ汁：じゃがいも たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ チヂミ：たまねぎ にら にんじん 豚肉 小麦粉 食塩 しょうゆ ごま油 ごま 麦茶：麦茶	20 わかめご飯：米 わかめ 食塩 かれいの照り焼き：かれい しょうゆ 砂糖 じゃが芋と厚揚げの煮物：豚肉 じゃがいも にんじん 生揚げ かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 いんげん みそ汁：たまねぎ なす ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ きな粉揚げパン：ロールパン 油 きな粉 砂糖 食塩 牛乳：牛乳	21 冷やし中華：中華めん 鶏ささ身 卵 砂糖 油 ハム きゅうり もやし コーン 水 鶏ガラスープ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 中華スープ：だいこん たまねぎ しめじ ねぎ ごま油 水 鶏ガラスープ 食塩 パイナップル：パイナップル 五平餅：米 もち米 水 みそ 砂糖 すりごま 牛乳：牛乳	22 中華丼：米 豚肉 はくさい ねぎ たけのこ にんじん しいたけ うずら卵 しょうが にんにく ごま油 中華スープ 食塩 しょうゆ 砂糖 片栗粉 スープ：わかめ たまねぎ ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 オレンジ：オレンジ ジャムサンド：食パン いちごジャム 牛乳：牛乳
24 日本ぐるり ごはんの旅♪（兵庫県） ぼっかけ焼きそば：ゆで中華めん 牛肉 こんにゃく キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ 中濃ソース 食塩 こしょう ばち汁：干しそうめん にんじん たまねぎ 干ししいたけ かつお・昆布だし汁 みそ 油揚げ しょうゆ 食塩 ねぎ キウイフルーツ：キウイフルーツ おかかチーズおにぎり：米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩 麦茶：麦茶	25 石井まさひとくん、みきとくんbirthdayリクエストメニュー 胚芽入りご飯：米 胚芽米 鶏肉のから揚げ：鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油 ポテトサラダ：じゃがいも コーン きゅうり にんじん ウインナー マヨネーズ 食塩 コーンスープ：クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉 ココアホットケーキ：ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 ココア メープルシロップ 牛乳：牛乳	26 胚芽入りご飯：米 胚芽米 あじの南蛮漬け：あじ こしょう 食塩 片栗粉 油 しょうゆ 酢 砂糖 水 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ モロヘイヤのおかか和え：モロヘイヤ もやし ほうれんそう キャベツ しょうゆ 砂糖 かつお節 たまごスープ：ねぎ たまねぎ 卵 水 鶏ガラスープ 食塩 こしょう ゆで枝豆：えだまめ 食塩 麦茶：麦茶	27 炊き込みご飯：米 鶏もも しめじ 油揚げ にんじん 食塩 しょうゆ 砂糖 切り干し大根の梅あえ：切り干しだいこん にんじん きゅうり うめ干し 砂糖 しょうゆ かつお節 けんちん汁：木綿豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 オレンジ：オレンジ フローズンヨーグルト：ヨーグルト 牛乳 砂糖 ブルーベリージャム 牛乳：牛乳	28 胚芽入りご飯：米 胚芽米 ちくわ磯辺揚げ：ちくわ あおのり 小麦粉 水 油 おくらの梅和え：きゅうり オクラ うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖 みそ汁：かぼちゃ たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ あんバタートースト：食パン バター こしあん 牛乳：牛乳	29 カレーうどん：干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ かつおだし汁 カレールウ しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉 キャベツとツナのサラダ：キャベツ もやし ツナ コーン 食塩 マヨネーズ バナナ：バナナ 焼きおにぎり：米 しょうゆ みそ 砂糖 油 麦茶：麦茶
31 胚芽入りご飯：米 胚芽米 鮭のみそマヨ焼き：さけ みそ マヨネーズ はるさめサラダ：はるさめ きゅうり もやし ハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 みそ汁：キャベツ たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ マシュマロコーンフレーク：マシュマロ コーンフレーク 無塩バター 牛乳：牛乳	夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、一年中たべられますが、旬のいまは、夏の太陽をたくさん浴びて、ビタミンAや、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子をととのえて、元気なからだをつくります。 ★きす 一番おいしい旬は、産卵を控えた初夏から夏にかけてです。キンダーは、ランチルームで衣をつけて油で揚げて、揚げたての天ぷらをいただきます。 ★枝豆 枝豆は、大豆の若いさやを枝つきで収穫し、未成熟のまま食べているものです。枝豆には、大豆と同じく、たんぱく質・脂質・カルシウムが多く含まれていて、大豆にはないビタミンCも多く含まれています。				