



の献立表

八戸学院幼稚園



(1・2歳児)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01	牛丼 チーズ 小松菜とかにかまの和え物 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、砂糖、油、片栗粉、ウエハース	牛肉、木綿豆腐、チーズ、白みそ、かにかまぼこ、牛乳、きな粉	こまつな、オレンジ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ウエハース 麦茶 牛乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 kcal 17.8 g 16.4 g 519 mg	
02	ごはん キウイフルーツ 鶏肉のマヨカレー焼き 野菜炒め 小松菜のみそ汁	米、油、ととやき、ビスケット	牛乳、鶏もも肉、白みそ、ベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩、カレー粉、鶏ガラだしの素	牛乳 ビスケット 麦茶 ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 kcal 15.5 g 13.1 g 174 mg	
03	かき揚げうどん かぼちゃサラダ 茹でブロッコリー バナナ	ゆでうどん、小麦粉、油、フレンチドレッシング、星たべよ、パウムクレーヘン	牛乳、ハム	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、食塩	牛乳 星たべよ 麦茶 パウムクレーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 kcal 11.1 g 17.6 g 190 mg	
04	ドライカレーライス れんこんサラダ 大根スープ	米、油、クッキー、せんべい	牛乳、豚ひき肉、ハム	れんこん、たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン、ピーマン、野菜ジュース、にんにく、しょうが	カレールー、めんつゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 クッキー 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	420 kcal 12.5 g 13.9 g 155 mg	
06	ごはん あじのゆかり焼き ひじきの煮物 冬瓜のみそ汁	米、砂糖、油、メープルシロップ、ホットケーキ粉、ハッピーターン	牛乳、あじ、白みそ、さつま揚げ、油揚げ	とうがん、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 メープルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 kcal 15.7 g 14.3 g 203 mg	
07	もろこしごはん すいか 星型ハンバーグ チーズ そうめんサラダ 七夕汁	米、油、焼ふ、砂糖、干しとうもろこし、卵ポロ、星たべよ	豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ハム、牛乳	すいか、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 卵ポロ 麦茶 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 kcal 16.0 g 14.3 g 330 mg	
08	しょうゆラーメン のり塩ポテトコロッケ ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	ゆで中華めん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、ごま油、米、砂糖、ウエハース	牛乳、豚肉、ちくわ、なると、きな粉	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおさ	甘酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	牛乳 ウエハース 麦茶 きなこおはぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 kcal 14.9 g 13.5 g 411 mg	
09	コッペパン 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ 卵スープ	コッペパン、マカロニ、油、ビスコ	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン、いんげん	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 18.9 g 16.7 g 288 mg	
10	ごはん 牛肉のスタミナ炒め きゅうりの甘酢和え チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、ごま油、コッペパン、誕生日ケーキ、ココアウエハース	牛乳、牛肉、鶏ささみ、白みそ	きゅうり、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、だいこん、赤ピーマン、にら、ねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ココアウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 16.9 g 16.3 g 303 mg	
11	和風スパゲティ たこさんウインナー さつま芋とチーズのサラダ	スパゲティ、さつまいも、油、白い風船、せんべい	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、チーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン、ピーマン、焼きのり、野菜ジュース	しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	牛乳 白い風船 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 kcal 16.8 g 13.8 g 205 mg	

七夕メニュー

お誕生日会

レシピ紹介

ピピンバ丼

- ごはん 適量
- ひき肉 200g
- にんじん 1/3本
- おろしにんにく 1.3g
- おろししょうが 1.3g
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- ごま油 大さじ1

- 具②
- もやし 200g
 - ほうれん草 250g
 - 塩 2.6g
 - ごま油 大さじ1
 - ごま 大さじ1

- ・にんじんはみじん切り、ほうれん草はざく切りにする
- ・【具①】フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ、弱火～中火で熱する
- ・ひき肉とにんじんを入れ、火が通ったらしょうゆ・砂糖で味付けする
- ・【具②】もやしとほうれん草は茹でて冷水で冷まし、水気をよく絞る
- ・ごま油・塩・ごまを入れ和える
- ・器にご飯を盛り、【具①】【具②】を乗せる

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
13	ごはん グレープフルーツ 豚肉のごま炒め 小松菜のなめ茸和え 大根のみそ汁	米、油、ごま、クッキー、クラッカー	牛乳、豚肉、白みそ	こまつな、グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、にんじん、なめたけ、えのきたけ、万能ねぎ、いちごジャム、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん	牛乳 クッキー 麦茶 クラッカーサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 kcal 15.0 g 13.9 g 184 mg	
14	夏野菜カレーライス 海藻サラダ 茹でとうもろこし チーズ	米、和風ドレッシング、油、黒砂糖、ホットケーキ粉、星たべよ	豚肉、チーズ、調製豆乳、牛乳	とうもろこし、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、黄ピーマン、ズッキーニ、海藻ミックス	カレールー	牛乳 星たべよ 麦茶 黒糖蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	452 kcal 14.5 g 13.8 g 266 mg	
15	ごはん さわらの青のり焼き 豆腐チャンプルー もやしのみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖、ビスコ	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉、白みそ、かつお節	もやし、たまねぎ、チンゲン菜、ピーマン、しめじ、にんじん、あおさ、粉かんでん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩、ココア	牛乳 ビスコ 麦茶 ココアゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 kcal 18.5 g 13.6 g 239 mg	
16	冷やし中華 チーズ 餃子 ほうれん草のナムル メロン	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、砂糖、ごま油、ビスケット、あんぱん	卵、ハム、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、牛乳	メロン(緑肉)、ほうれん草、きゅうり、もやし、赤ピーマン、たまねぎ、キャベツ、にら	酢、しょうゆ、オイスターソース、中華だし、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 あんぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 18.3 g 15.7 g 248 mg	
17	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 大根の塩昆布和え 麩のすまし汁	米、砂糖、焼ふ、ごま油、油、片栗粉、ミルクサブレ、せんべい	牛乳、豚肉、白みそ	だいこん、なす、ピーマン、きゅうり、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 kcal 14.3 g 15.3 g 287 mg	
18	ポテサラサンド 枝豆サラダ 肉団子スープ	食パン、じゃが芋、マヨネーズ、ごまドレッシング、卵ポロ、星たべよ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏ささみ、調製豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、赤ピーマン、コーン、いんげん	コンソメ、食塩	牛乳 卵ポロ 豆乳 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	444 kcal 17.8 g 19.9 g 321 mg	
20	海の日								
21	ごはん オレンジ あじのかば焼き風 キャベツとオクラの和え物 切干大根のみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、星たべよ、たい焼き	牛乳、あじ、白みそ	オレンジ、オクラ、キャベツ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん	牛乳 星たべよ 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 kcal 15.9 g 9.6 g 229 mg	
22	コッペパン チリコンカン ブロッコリーとひじきのサラダ レタススープ	コッペパン、和風ドレッシング、油、小麦粉、砂糖、ホットケーキ粉、ウエハース	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶、鶏ささみ、無塩バター、きな粉	ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、レタス、コーン、しめじ、ひじき、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 きな粉ボール	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	449 kcal 20.2 g 19.3 g 446 mg	
23	ごはん りんごジュース 鶏の塩からあげ 梅ドレッシングサラダ なすのみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、ホットケーキ粉、さつまいも、ハッピーターン	鶏もも肉、白みそ、牛乳	キャベツ、なす、グリーンアスパラ、にんじん、えのきたけ、うめ干し、万能ねぎ、しょうが、りんごジュース	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 さつま芋蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	476 kcal 15.0 g 13.3 g 168 mg	
24	わかめうどん う巻き玉子 ごぼうのサラダ バナナ	ゆでうどん、砂糖、油、せんべい、ドーナツ	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、うなぎ蒲焼、かまぼこ	バナナ、ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん、しめじ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 15.2 g 14.8 g 160 mg	
25	ピピンバ丼 きゅうりの甘酢和え 豆腐の中華スープ チーズ	米、ごま油、砂糖、ごま、卵ポロ、ハッピーターン	豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、鶏ささみ、牛乳	きゅうり、ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ、野菜ジュース、にんにく、しょうが	甘酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 卵ポロ 野菜ジュース ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 kcal 17.3 g 15.9 g 332 mg	

終園日
土用の丑の日メニュー

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。この時期は体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう。

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいただきますようお願いいたします。
※都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。





の献立表

八戸学院幼稚園



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (水)	牛丼 チーズ 小松菜とかにかまの和え物 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、砂糖、油	牛肉、木綿豆腐、チーズ、白みそ、かにかまぼこ	こまつな、オレンジ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 16.5 12.4 179	kcal g g mg
02 (木)	ごはん キウイフルーツ 鶏肉のマヨカレー焼き 牛乳 野菜炒め 小松菜のみそ汁	米、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、ベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩、カレー粉、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 21.5 13.6 169	kcal g g mg
03 (金)	かき揚げうどん 牛乳 かぼちゃサラダ 茹でブロッコリー バナナ	ゆでうどん、小麦粉、油、フレンチドレッシング	牛乳、ハム	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	378 11.3 13.2 156	kcal g g mg
04 (土)	ドライカレーライス れんこんサラダ 大根スープ 牛乳	米、油	牛乳、豚ひき肉、ハム	れんこん、たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン、ピーマン、野菜ジュース、にんにく、しょうが	カレールー、めんつゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 13.3 12.7 149	kcal g g mg
06 (月)	ごはん 牛乳 あじのゆかり焼き ひじきの煮物 冬瓜のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、あじ、白みそ、さつま揚げ、油揚げ	とうがんと、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	376 17.8 8.9 198	kcal g g mg
07 (火)	もちごはん すいか 星型ハンバーグ チーズ そうめんサラダ 七夕汁	米、油、焼ふ、砂糖、干しそうめん	豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ハム	すいか、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	382 16.6 13.7 85	kcal g g mg
08 (水)	しょうゆラーメン 牛乳 のり塩ポテトコロッケ ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	ゆで中華めん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、なると	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおき	甘酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 16.1 14.0 182	kcal g g mg
09 (木)	コッペパン 牛乳 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ 卵スープ	コッペパン、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン、いんげん	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	462 22.2 17.9 242	kcal g g mg
10 (金)	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め ビーチ きゅうりの甘酢和え ショートケーキ チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、ごま油、ショートケーキ	牛乳、牛肉、鶏ささみ、白みそ	きゅうり、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、だいこん、赤ピーマン、にら、ねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	445 17.1 13.6 135	kcal g g mg
11 (土)	和風スパゲティ たこさんウインナー さつま芋とチーズのサラダ 牛乳	スパゲティ、さつまいも、油	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、チーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン、ピーマン、焼きのり	しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 18.5 15.8 174	kcal g g mg

七夕メニュー

お誕生日会

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
13 (月)	ごはん グレープフルーツ 豚肉のごま炒め 牛乳 小松菜のなめ茸和え 大根のみそ汁	米、油、ごま	牛乳、豚肉、白みそ	こまつな、グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、にんじん、なめたけ、えのきたけ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 18.1 12.8 201	kcal g g mg
14 (火)	夏野菜カレーライス 海藻サラダ 茹でとうもろこし チーズ	米、和風ドレッシング、油	豚肉、チーズ	とうもろこし、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、黄ピーマン、ズッキーニ、海藻ミックス	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	395 12.6 11.4 100	kcal g g mg
15 (水)	ごはん 牛乳 さわらの青のり焼き 豆腐チャンプルー もやしのみそ汁	米、油、片栗粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉、白みそ、かつお節	もやし、たまねぎ、チンゲン菜、ピーマン、しめじ、にんじん、あおき、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	424 22.2 13.1 163	kcal g g mg
16 (木)	冷やし中華 チーズ 餃子 ほうれん草のナムル メロン	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、砂糖、ごま、油	卵、ハム、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ	メロン、ほうれん草、きゅうり、もやし、赤ピーマン、たまねぎ、キャベツ、にら	酢、しょうゆ、オイスターソース、中華だしの素、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 18.7 15.1 131	kcal g g mg
17 (金)	お弁当							
18 (土)	ポテサラサンド 枝豆サラダ 肉団子スープ 牛乳	食パン、じゃが芋、マヨネーズ、ごまドレッシング	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏ささみ、調製豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、赤ピーマン、コーン、いんげん	コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	379 15.8 18.3 156	kcal g g mg
20 (月)	海の日							
21 (火)	ごはん オレンジ あじのかば焼き風 牛乳 キャベツとオクラの和え物 切干大根のみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、あじ、白みそ	オレンジ、オクラ、キャベツ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	397 17.3 8.4 199	kcal g g mg
22 (水)	コッペパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーとひじきのサラダ レタススープ	コッペパン、砂糖、和風ドレッシング、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、鶏ささみ	ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、みかん缶、レタス、コーン、しめじ、ひじき、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 22.5 18.3 235	kcal g g mg
23 (木)	ごはん 小魚 鶏の塩からあげ りんごジュース 梅ドレッシングサラダ なすのみそ汁	米、片栗粉、油、ごま	鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、なす、グリーンアスパラ、にんじん、えのきたけ、うめ干し、万能ねぎ、しょうが、りんごジュース	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	445 20.3 10.5 145	kcal g g mg
24 (金)	わかめうどん 牛乳 う巻き玉子 ごぼうのサラダ バナナ	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬、うなぎ蒲焼、かまぼこ	バナナ、ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん、しめじ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 18.4 16.1 172	kcal g g mg
25 (土)	ピビンパ井 きゅうりの甘酢和え 豆腐の中華スープ チーズ	米、ごま油、砂糖、ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、鶏ささみ	きゅうり、ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	甘酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	382 16.1 12.7 124	kcal g g mg

終園日
土用の丑の日メニュー

レシピ紹介

ピビンパ井

- ごはん 適量
- ひき肉 200g
- にんじん 1/3本
- おろしにんにく 1.3g
- おろししょうが 1.3g
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- ごま油 大さじ1

具②

- もやし 200g
- ほうれん草 250g
- 塩 2.6g
- ごま油 大さじ1
- ごま 大さじ1

- にんじんはみじん切り、ほうれん草はざく切りにする
- 【具①】フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ、弱火～中火で熱する
- ひき肉とにんじんを入れ、火が通ったらしょうゆ・砂糖で味付けする
- 【具②】もやしとほうれん草は茹でて冷水で冷まし、水気をよく絞る
- ごま油・塩・ごまを入れ和える
- 器にご飯を盛り、【具①】【具②】を乗せる

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。この時期は体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう。

※7月のお誕生日会にはピーチショートケーキが付きまます。
※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

