

令和5年

# 8月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(火)	厚揚げの中華煮 オクラの梅肉和え ※かえり炒め メロン	フレンチトースト
2(水)	夏野菜の卵焼き 長芋と塩昆布のサラダ トマト スイカ	フルーツヨーグルト
3(木)	魚のホイル焼き わかめのごま風味和え オレンジ	チョコチップクッキー
4(金)	トマトのスープ 春雨の酢の物 ソーセージ バナナ (人参パン)	マシュマロサンド
5(土)	ひじきごはん 味噌汁 すいか	プリン・あられ
6(日)		
7(月)	かしわとコーンの炒め物 ※切り昆布の当座煮 粉ふき芋 キウイ	オレンジゼリー
8(火)	巣ごもり卵 ゆかりスパ 南瓜の甘煮 オレンジ	冷麺
9(水)	麻婆豆腐 春雨の酢の物 ※めざし スイカ	つなじゃがおやき
10(木)	魚の香草パン粉焼き 豚肉とオクラの味噌炒め トマト メロン	★やせうま
11(金)	山の日	
12(土)	和風スパゲティ オレンジ	チーズ・クッキー
13(日)		
14(月)	豚肉と茄子の味噌炒め キャベツの和え物 キウイ	バームクーヘン
15(火)	豆腐の中華炒め 胡瓜の和風サラダ スイカ	ゼリー・せんべい
16(水)	レーバーのマリアナソース さつま芋の甘煮 おくら オレンジ	黒ゴマラスク
17(木)	魚の三色衣揚げ 納豆和え トマト メロン	トマト蒸しパン
18(金)	ポークビーンズ 野菜のレモンしょうゆ和え バナナ (ロールパン)	牛乳もち
19(土)	五目そうめん オレンジ	あんぱん
20(日)		
21(月)	夏野菜カレー トマトサラダ ゆで卵 パイン	お好み焼き
22(火)	豆腐のふわふわ揚げ オクラのおかか和え とうもろこし キウイ	おつゆ麩のココア風味
23(水)	カニカマ入りスクランブルエッグ ひじきの華風和え ししゃも オレンジ	ボンデ黒糖
24(木)	豚肉の生姜焼き 野菜炒め 青のりポテト メロン	バナナマフィン
25(金)	レーバー入りハンバーグ マセドアンサラダ コンソメスープ バナナ (コッペパン)	コーンごはん
26(土)	梅肉チャーハン 中華スープ みかん	ヨーグルト・クラッカー
27(日)		
28(月)	玄米フレークチキン 厚揚げの煮物 トマト メロン	ホットケーキ
29(火)	魚のさっぱり甘酢ソース ※大豆入り煮昆布 キウイ	冷やしうどん
30(水)	◎ヒレカツ 野菜サラダ みかん (カレーチャーハン)	アイスクリーム
31(木)	煮魚 変わりきんぴら 胡瓜の昆布和え 梨	ソーダブレッド

◎バースデーランチ(カレーチャーハン) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。

野菜と仲良くなろう  
野菜がおいしく食べられるようになるには、野菜を知って仲良くなるのが一番です。時には調理前の野菜を子どもに見せて、手触りやにおいでその野菜を感じてもらい、胡瓜など生で食べれるものは、丸かじりを体験すると野菜がどんどん好きになりますよ。



夏におすすめさっぱりメニュー

☆もやしのナムル☆

～材料(4人分)～

胡瓜1本 もやし1袋 人参1/4本 ハム4枚

ごま油大さじ1 醤油大さじ1/2

鶏がらスープの素小さじ1/2 塩小さじ1/4

～作り方～①耐熱ボールにもやしを入れてラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱する。

②人参、胡瓜、ハムを千切にする。

③調味料を合わせて①と②を混ぜる

