

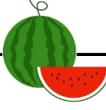
令和元年



予定献立表



滝尾保育園

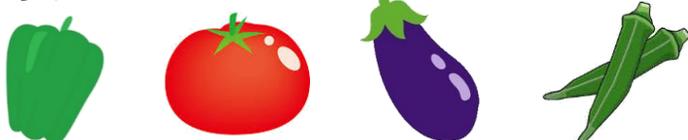
日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	豚肉の生姜焼き 茄子の味噌汁 トマトときゅうりの南蛮酢和え メロン 	南瓜蒸しパン
2	火	魚のネギみそ焼き わかめスープ 春雨の中華風炒め スイカ	カントリークッキー
3	水	まさご揚げ じゃがいもの味噌汁 ツナとキャベツの和え物 オレンジ	牛乳もちチョコソースかけ
4	木	魚のオニオンマヨ焼き 冬瓜の味噌汁 ハリハリサラダ 生パン	カロチンケーキ
5	金	サケずし そうめん汁 とり天 枝豆のホクホクサラダ バナナ ミニゼリー	ヨーグルトマフィン
6	土	ミックスサンド コーンスープ オレンジ	焼大福
8	月	丸パン 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜のすまし汁 和風サラダ スイカ 	ヨーグルトムース
9	火	親子焼き 厚揚げの味噌汁 ねばねば和え メロン	ドーナツ
10	水	スタミナ丼 具沢山味噌汁 チャイニーズトマトサラダ チーズ オレンジ 	マフィンおばさんのパン
11	木	魚の煮付け 切干大根の味噌汁 野菜炒め 生パン	小倉蒸しパン
12	金	茄子入り麻婆豆腐 中華風スープ 南瓜サラダ キウイ	チョコチップスコーン
13	土	トリニラ丼 もずくスープ バナナ	ジャムサンド
16	火	茄子と豚肉のみそ炒め 春雨のすまし汁 オクラのじゃこ和え メロン	チーズ饅頭
17	水	魚の梅しそソース ごぼうの味噌汁 こんにゃくの金平 スイカ 	お麩ラスク
18	木	凍り豆腐のオランダ煮 きゅうりの味噌汁 三色ピーマンのごま和え 生パン	いり卵とゆかりのおにぎり
19	金	キャロットパン 魚のBBQソース オクラのすまし汁 とうもろこし オレンジ	ぶどうゼリー
20	土	枝豆ごはん 豚汁 バナナ	パン入りホットケーキ
22	月	五目蒸し卵 わかめの味噌汁 ジャーマンポテト スイカ	簡単メロンパン 
23	火	鶏肉の甘辛焼き ニラとたまごの味噌汁 野菜のレモン醤油和え メロン	フルーツ白玉
24	水	魚のムニエル レタスの味噌汁 野菜の納豆和え バナナ	ウインナーロール 
25	木	レバー入りハンバーグ 豆腐の味噌汁 ツナとわかめのさっと煮 キウイ	たぬきおにぎり
26	金	夏野菜カレー マカロニサラダ トマト 生パン	黄粉トースト 
27	土	タコライス コンソメスープ オレンジ	
29	月	炒豆腐 トマトとオクラの味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物 スイカ 	金時豆の甘煮
30	火	ししゃもの天ぷら 南瓜の味噌汁 ひじきの炒め煮 オレンジ	とうもろこし
31	水	ピザ風卵焼き もやしの味噌汁 青菜のおかか和え メロン	黄粉団子

今が旬！夏野菜を食べよう！！

今が旬のトマトやキュウリ等の夏野菜もハウス栽培であれば通年食べることが出来ますが、旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しいです！

暑い夏には涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これらの野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。

ぜひ旬を意識して普段の食生活を楽しみたいですね！！今月の給食にもたくさんの夏野菜を使用しています♪



今月のおすすめレシピ



夏にさっぱり！！ 魚の梅しそソース

(材料) 大人4人分

魚・・・4切

小麦粉・・・大さじ2

青しそ・・・2枚

梅干し・・・1粒分

薄口醤油・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1/2

マヨネーズ・・・大さじ2

塩こしょう・・・少々

(作り方)

①梅干しは種を取り、包丁で細かくたたいて、青しそは千切りにする。

②ボールに①と醤油、砂糖、マヨネーズを入れて合わせる。

④魚に塩こしょうをふり、小麦粉をつけて、鉄板に並べる。②のソースをかけ、オープン220℃で15分焼けば出来上がり。(魚焼きグリルやトースターでも作れます♪)