

令和2年

9月

予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	火	鶏肉の梅風味焼き 厚揚げの味噌汁 切昆布と干大根のハリハリサラダ 梨	ストーンクッキー
2	水	凍り豆腐のオランダ煮 卵入り味噌汁 キャベツのピーナツ和え オレンジ	人参マフィン
3	木	魚のチーズ焼き じゃが芋の味噌汁 ひじきの和え物 生パン	みたらし団子
4	金	きのこカレー ねばねばサラダ トマト チーズ キウイ	ゴマラスク
5	土	野菜たっぷりビーフン おにぎり バナナ	手作りプリン
7	月	レバーのマリアナソース炒め 青菜の味噌汁 マセドアンサラダ ぶどう	ウイナーロール
8	火	キャロットパン ハムエッグ 南瓜の味噌汁 キャベツと鶏ミンチの炒め物 キウイ	ぶどうゼリー
9	水	魚の南蛮漬け わかめの味噌汁 煮豆 オレンジ	絞りだしクッキー
10	木	筑前煮 キャベツの味噌汁 かえり炒め トマト 生パン	フルーツ白玉
11	金	麻婆豆腐 もやしのスープ ごぼうの金平 梨	南瓜ドーナツ
12	土	ミックスサンド 野菜スープ バナナ	シャーベット
14	月	炒り卵の中華あんかけ 豆乳味噌汁 わかめと胡瓜の酢の物 キウイ	フレンチトースト
15	火	とりめし 豆腐のまり揚げ 茄子の味噌汁 千草和え ぶどう	もちもちチーズパン
16	水	チンジャオロースー 中華スープ 粉ふき芋と枝豆のゆかり和え オレンジ	カップケーキ
17	木	ロールパン チキンのトマトソースかけ 大根の味噌汁 塩胡瓜 バナナ	吉四六おにぎり
18	金	鮭の変わり西京焼き 春雨のスープ ひじきの炒め煮 パイン缶	マカロニあべかわ
19	土	きのこのスパゲティ 人参スープ 梨	スイートポテト
23	水	魚の煮付け 人参甘煮 さつま芋の味噌汁 小松菜の炒め物 キウイ	おはぎ
24	木	ツナ入り卵焼き 豆腐の味噌汁 五目大豆 生パン	ごまじゃこトースト
25	金	うま塩唐揚げ きのこの味噌汁 「サラダでげんき」の『りっちゃんサラダ』 梨	じゃがまるくん
26	土	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	ココア入りホットケーキ
28	月	わかめのチャンプルー レタスの味噌汁 ししゃも バナナ	チーズ蒸しパン
29	火	丸パン チキンカツタルタルソース ミネストローネ 三色ピーマンのごま和え 柿	たぬきおにぎり
30	水	魚のかば焼き風 玉葱の味噌汁 うま塩ひじき オレンジ	牛乳もち

うま塩給食 野菜たっぷり給食

大分県では、健康寿命日本一の実現に向け、3つのスローガン ①減塩マイナス3g ②野菜摂取350g ③歩数プラス1500歩



を掲げ、健康づくり運動を展開しています。減塩3gを達成するための取り組みが『うま塩プロジェクト』です。減塩のために「だしの旨み」や「酸味や香り」を上手く使った『うま塩レシピ』を9月30日に取り入れています。また、29日には野菜たっぷり給食として、野菜を1人100g以上使った給食を提供します。ご家庭でも塩分控えめ、野菜たっぷりの食事を心がけましょう。

おすすめ！ うま塩レシピ

うま塩ひじき



材料(2人分)

- ・乾燥ひじき・・・10g
- ・油揚げ・・・25g
- ・干しいたけ・・・4g
- ・だし汁・・・100g
- ・本みりん・・・大さじ1/2(9g)
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2弱(8g)
- ・トマトケチャップ・・・大さじ1/2弱(7g)
- ・にんじん・・・25g
- ・枝豆(ゆでたもの)・・・15g
- ・サラダ油・・・大さじ1/2(6g)
- ・砂糖・・・小さじ2(6g)
- ・酒・・・大さじ1

作り方

- 1、乾ひじきと干しいたけを水につけて戻す
- 2、にんじん、油揚げ、しいたけは食べやすい大きさの細切りにする
- 3、フライパンにサラダ油を敷き、人参としいたけを炒める
- 4、ひじき、油揚げ、枝豆を加えて、さらに炒める
- 5、調味料を入れて、落とし蓋をして、煮汁がなくなるまで煮詰める

