

令和2年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	土	夏祭り	
3	月	和風クリスピー トマトとズッキーニの味噌汁 野菜の納豆和え オレンジ	ソーダブレッド
4	火	豚肉のマーマレード焼き 南瓜の味噌汁 切昆布の当座煮 キウイ	黄粉団子
5	水	丸パン 炒り卵のミートソースかけ すまし汁 野菜のナムル スイカ	パセリおにぎり
6	木	チャンプルー トマトスープ ししゃも メロン	南瓜蒸しパン
7	金	魚の香草パン粉焼き かきたま汁 野菜炒め オレンジ	カルピスゼリー
8	土	高菜チャーハン オクラのスープ バナナ	チョコチップスコーン
11	火	魚の塩焼き わかめの味噌汁 切干大根のサラダ キウイ	竹輪の磯辺揚げ
12	水	豆腐とエビのケチャップ煮 レタスの味噌汁 枝豆 生パン	黒糖蒸しパン
13	木	ツナじゃが 茄子の味噌汁 胡瓜のゆかり和え みかん缶	スイカ
14	金	牛丼 じゃが芋の味噌汁 トマトと胡瓜の南蛮酢和え バナナ	フルーツポンチ
15	土	麻婆丼 コンソメスープ ぶどう	アイスクリーム
17	月	から揚げ もずくの味噌汁 オクラのじゃこ和え オレンジ	フレンチトースト
18	火	豆腐入り松風焼き わかめスープ こんにゃくの金平 生パン	シャーベット
19	水	夏野菜カレー トマト チーズ マカロニサラダ ぶどう	小倉蒸しパン
20	木	チーズ入りオムレツ 中華スープ ピーマンのおかか和え 梨	グラノーラスコーン
21	金	魚のおろし煮 豆腐の味噌汁 春雨のチャプチェ キウイ	オレンジゼリー
22	土	焼うどん 水菜の味噌汁 バナナ	チーズまんじゅう
24	月	豆腐の五目炒め キャベツの味噌汁 夏野菜と鮭の和え物 パイン缶	ココアサブレ
25	火	レバーの味噌炒め 春雨スープ ドレッシングサラダ メロン	ヨーグルトマフィン
26	水	豚肉のプルコギ風 きこの味噌汁 大豆入り煮昆布 キウイ	ごまクッキー
27	木	五目蒸し卵 厚揚げの味噌汁 ごまじゃこサラダ 梨	豆乳もち
28	金	ロールパン 魚のコーンマヨ焼き もやしの味噌汁 人参のしりしり風 オレンジ	たぬきおにぎり
29	土	ナポリタン あっさりスープ ぶどう	レモンラスク
31	月	ポークビーンズ 玉葱の味噌汁 ツナとわかめの酢の物 キウイ	フライドポテト

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。
食事を通じて夏バテ予防を行いましょ。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- *タンパク質 (卵、肉、魚、大豆、牛乳)
- *ビタミンC (野菜、果物)
- *ビタミンB1 (豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- *ミネラル (海藻、乳製品、レバー、夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- *カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進。
- *生姜→少し加えるだけで独特の風味に。
- *酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる。



★今月のおすすめレシピ★

🍋レモンラスク🍋

材料(4人分)

- 食パンサンド用…4枚
- バター…35g
- 砂糖…50g
- レモン汁…小さじ1

作り方

- ①柔らかくしたバターと砂糖を混ぜ合わせる。
- ②なめらかになったらレモン汁を入れる。
- ③食パンを四等分に切り、②をぬる。
- ④200℃に温めたオーブンで10分程度焼いて出来上がり。