

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	水	豆乳パン 鶏肉の甘辛焼き じゃが芋の味噌汁 切干大根の和え物 メロン	まぜこみいなりずし
2	木	魚の南蛮漬け ごぼうの味噌汁 煮豆 生パイ	マドレーヌ
3	金	炒り豆腐 南瓜の味噌汁 三色ピーマンのじゃこ和え オレンジ	トマトチーズ蒸しパン
4	土	ホットドッグ イタリアンスープ バナナ	利休白玉団子
6	月	夏野菜入り卵焼き オクラの味噌汁 胡瓜とわかめの酢の物 キウイ	レーズン入りメルティフレーク
7	火	とうもろこし御飯 鶏天 そうめん汁 短冊サラダ すいか	七夕ゼリー
8	水	ロールパン 鮭のチーズ焼き 茄子の味噌汁 野菜の塩昆布和え メロン	もちもち豆腐ドーナツ
9	木	牛肉のしぐれ煮風 春雨スープ オクラのごまマヨ和え バナナ	豆乳もち
10	金	鶏肉のチャンチャン焼き風 麩とえのきのすまし汁 厚揚げの煮付け 生パイ	フルーツ盛り合わせ
11	土	タコライス わかめスープ オレンジ	アイスクリーム
13	月	丸パン 豆腐ハンバーグ コンソメスープ 煮昆布 キウイ	ゆかりチーズおにぎり
14	火	酢鶏 中華風かきたま汁 野菜のごま和え 生パイ	バナナケーキ
15	水	魚の煮付け 野菜の味噌汁 ひじきのガーリック炒め オレンジ	ぼうしパン
16	木	親子丼 もやしの味噌汁 ねばねばサラダ トマト メロン	煮干しごまチップ
17	金	レバー入りチンジャオロースー 豆腐の味噌汁 南瓜サラダ すいか	マーラーカオ
18	土	冷麺 わかめのおにぎり バナナ	ロッククッキー
20	月	チャーチン キャベツの味噌汁 ポテトサラダ メロン	チョコジャムサンド
21	火	魚のホイル焼き 冬瓜の中華スープ 刻み昆布と切干大根の煮付け オレンジ	パンナコッタいちごソース
22	水	豆腐の野菜あんかけ わかめの味噌汁 ししゃも すいか	ソーセージドッグ
25	土	吉野の鶏飯 厚揚げの味噌汁 バナナ	焼き大福
27	月	鶏肉の梅しそソース 青梗菜の中華スープ キャベツソテー 生パイ	フライドポテト
28	火	夏野菜カレー ゆで卵 春雨サラダ オレンジ	焼きそば
29	水	冷しゃぶマリネ もずくの味噌汁 セロリとごぼうの金平 すいか	かき氷
30	木	茄子入り麻婆豆腐 わかめのすまし汁 野菜のおかか和え キウイ	たこ焼き
31	金	クロワッサン 魚の竜田揚げ 玉葱の味噌汁 枝豆のホクホクサラダ バナナ	焼きとうもろこし



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。保育園では、各クラスで毎日水をあげて、夏野菜を育てています。自分たちで収穫して食べるのを、楽しみにしています。



おすすめレシピ

夏野菜たっぷり！ねばねばサラダ

- 材料(4人分)
- ・納豆 1パック
 - ・わかめ 5g
 - ・にんじん 3センチ
 - ・オクラ 1パック
 - ・きゅうり 4分の1本
 - ・しょうゆ 小さじ1
- 作り方

- 1、きゅうりはせん切りにする
にんじんはせん切りにしてゆでておく
わかめは水で戻しておく
おくらもゆでて、輪切りにする
- 2、ボウルに①と納豆を入れ、しょうゆで味を整えて、できあがり。



さっぱり食べられて、夏の暑い時にぴったりですね。