

令和3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	ニラ豚 トマト 茄子の味噌汁 オレンジ	黒ごまクッキー
2	木	ゆかりごはん 団子汁 炒り卵 レタス ウィナー 生パン	豆乳プリン
3	金	魚の照り焼き ひじきとハムの和え物 豆腐の味噌汁 バナナ	ヨーグルトケーキ
4	土	おにぎり ぶっかけそうめん ゆで卵 キウイ	アイスクリーム
6	月	魚の南蛮漬け 切干大根の煮付け もやしの味噌汁 梨 	フルーツゼリー
7	火	焼き鳥風煮 かみかみ和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	プチパン
8	水	レバーの甘辛煮 ししゃも 人参甘煮 中華風わかめスープ キウイ	ウィナー蒸しパン
9	木	丸パン ハンバーグ 南瓜サラダ コンソメスープ バナナ	たぬきおにぎり 
10	金	親子丼 干草和え すまし汁 みかん缶	石垣もち
11	土	和風スパゲティ トマトのサラダ キウイ	レーズン入りホットケーキ
13	月	とりめし 目玉焼き 胡瓜の塩昆布和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	フライドポテト
14	火	麻婆豆腐 切干大根のナムル 春雨のスープ 梨	グラノーラクッキー
15	水	きのこカレー 野菜の納豆和え トマト キウイ	ジャムサンド
16	木	魚の煮付け 三色ピーマンのごま和え かしわ汁 生パン	米粉と豆腐のブラウニー
17	金	鶏肉のオニオンマヨ焼き レタス 煮豆 キャベツの味噌汁 ぶどう	みかんゼリー
18	土	ロールサンド ミルクスープ バナナ	和風スイートポテト
21	火	高野豆腐のそぼろ煮 かえり 南瓜の味噌汁 オレンジ 	利休白玉団子
22	水	玄米パン 魚のグラタン ゆかりスパ トマト あっさりスープ 梨	おはぎ 
24	金	とり天 ごまじゃこサラダ 厚揚げの味噌汁 キウイ	マーラーカオ
25	土	ひじき御飯 具」だくさん味噌汁 オレンジ	マシュマロサンド
27	月	牛肉の焼肉風 大豆入り煮昆布 わかめと卵の味噌汁 梨	レモンラスク
28	火	豆腐のふわふわ揚げ ごぼうの金平 レタス入り味噌汁 ぶどう	バナナスコーン
29	水	鮭の塩焼き わかめと胡瓜の酢の物 けんちん汁 柿	ミルクカップケーキ
30	木	ロールパン チキンのトマト煮 小松菜のツナ和え 洋風かきたま汁 バナナ	竹輪の磯辺揚げ

## 郷土の味を伝えます

昔からその土地でとれた農作物を使い、気候など、住んでいる環境を生かして作られた食べ物を郷土食と言います。郷土食は、日常生活の中で繰り返し体験し、受け継がれていった味なのです。

今月は「郷土食月間」として、大分の郷土食を給食やおやつで提供します。献立表の郷土食は、赤色で示しています。この他の大分の郷土食として、やせうまやがめ煮、じり焼きなどまだまだたくさんありますね。

ご家庭でも、郷土食を作って食べてみて、「郷土大分」のいい所を再発見してみませんか？

## 今月のおすすめレシピ

大分の郷土食  
吉野のとりめし



材料(4~6人分)

- ・米…3合
- ・鶏肉…1枚
- ・ごぼうさがき…1袋
- ・すりおろしにんにく…小さじ1
- ・砂糖…大さじ4
- ・酒…大さじ1
- ・しょうゆ…50cc

作り方

1. 米は普通の水加減で炊いておく
2. ごぼうは、洗っておく。鶏肉は、1cmくらいに切る
3. フライパンにサラダ油とにんにくをいれて、鶏肉とごぼうを炒める
4. 火が通ったら、砂糖、酒、しょうゆを入れ、煮詰める
5. 1の御飯に4の具を混ぜ込み、少し蒸らす

※4の具を冷凍保存しておけば、忙しい日にも手軽につくれます。