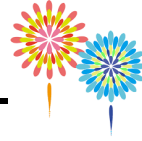


令和3年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	鶏肉の甘辛焼き 野菜の納豆和え えのきの味噌汁 メロン	チーズスコーン
3	火	魚の塩麴焼き キャベツのゆかり和え 茄子の味噌汁 オレンジ	豆乳もち
4	水	豚肉の生姜焼き トマト オクラ 豆腐の味噌汁 キウイ	フルーツゼリー
5	木	レバーの味噌煮 小松菜とえのきのごま和え トマトスープ すいか	バナナマフィン
6	金	肉じゃが 枝豆 もずくの味噌汁 オレンジ	とうもろこし
7	土	タコライス オニオンスープ バナナ	クラッカーサンド
10	火	丸パン 豚肉のマーマレード焼き ツナとわかめの酢の物 中華スープ キウイ	塩昆布おにぎり
11	水	チーズ入りオープンオムレツ 野菜のナムル コンソメスープ メロン	フルーツヨーグルト
12	木	魚のコーンマヨ焼き 野菜のレモン醤油和え 南瓜の味噌汁 オレンジ	アップルゼリー
13	金	中華冷しゃぶ 大豆入り煮昆布 トマトの味噌汁 ぶどう	黄粉団子
14	土	牛丼 わかめスープ バナナ	プリン・クラッカー
16	月	魚のおろし煮 ひじきとチーズのサラダ 水菜の味噌汁 オレンジ	ストーンクッキー
17	火	麻婆豆腐 枝豆のホクホクサラダ すまし汁 キウイ	アイスクリーム
18	水	チャーチン 野菜の梅肉和え わかめの味噌汁 みかん缶	くだものだもの
19	木	ロールパン 和風クリスピー 切干大根のサラダ もずくスープ 生パイン	おふラスク
20	金	魚のムニエル 切昆布の当座煮 厚揚げの味噌汁 オレンジ	パイン風味フレンチトースト
21	土	冷やし中華 ゆかりおにぎり バナナ	ヨーグルトムース
23	月	豆腐とエビのケチャップ煮 青菜のおかか和え かきたま汁 キウイ	チョコチップクッキー
24	火	茄子とオクラのカレー 春雨サラダ チーズ 梨	黄粉トースト
25	水	チャンプルー ししゃも トマト 玉葱の味噌汁 オレンジ	フライドポテト
26	木	まさご揚げ 夏野菜と鮭の和え物 あっさりスープ ぶどう	オレンジゼリー
27	金	魚の西京焼き キャベツの中華サラダ お麩のすまし汁 バナナ	焼きビーフン
28	土	ナポリタン コーンスープ オレンジ	シャーベット
30	月	凍り豆腐のオランダ煮 海藻サラダ ごぼうの味噌汁 キウイ	ウイナーロール
31	火	玄米パン 鮭のチーズ焼き チャイニーズトマトサラダ 豆乳スープ 梨	わかめおにぎり

暑さに負けず、元気よく過ごしましょう！

夏本番です。たくさん運動し、たっぷり休養をとみましょう。そして、いっぱい食べて十分な水分補給をして、夏バテしない体作りをしましょう。

また、「早寝、早起き、朝ごはん」でよい生活リズムをつくりましょう。

ミニトマトは小さな実にも栄養が詰まっています

トマトとミニトマトを比べると、ミニトマトの方がβ-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。また、ミニトマトは生のまま食べたり煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。

保育園では子ども達がミニトマトを育てました。丁寧にお世話をしたので、たくさんミニトマトができました。自分たちで育てるとおいしさも一層増しますね。

今月のおすすめレシピ

枝豆のホクホクサラダ

【材料】4人分

人参 半分 むき枝豆 80g
 コーン 20g じゃがいも 1個
 マヨネーズ 大さじ2 塩コショウ 少々

【作り方】

- ①人参、じゃがいもをさいの目切りにコロコロに切る。
- ②コーン、むき枝豆、①を茹でる。
- ③茹でた野菜に塩コショウとマヨネーズで味を付けたら出来上がり。

是非作ってみてください