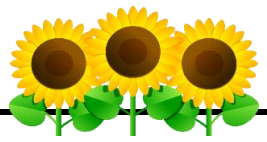
令和4年

予定献立表

滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	豆腐の五目炒め　キャベツの中華風サラダ　もやしの味噌汁　オレンジ	シャーベット
2	火	魚のマヨポン揚げ　ベーコンと野菜のソテー　茄子の味噌汁　メロン	豆乳もち
3	水	オープンオムレツ　ひじきの油炒め　すまし汁　キウイ	とうもろこし
4	木	丸パン　ハンバーグ　キャベツの塩昆布和え　コンソメスープ　すいか	ヨーグルト
5	金	肉じゃが　ツナとわかめの酢の物　卵入り味噌汁　オレンジ	ちくわの磯辺揚げ
6	土	高菜ピラフ　ウインナー　南瓜の味噌汁　キウイ	クラッカーサンド
8	月	鶏とコーンの炒め物　野菜ナムル　厚揚げの味噌汁　オレンジ	りんごババロア
9	火	豚肉と茄子の味噌炒め　かみかみ和え　ポテトスープ　メロン	フルーツゼリー
10	水	魚のムニエル　切干大根の和え物　かきたま汁　生パイン	ビーフン
12	金	麻婆豆腐　焼き南瓜　オクラ　コーン入りコンソメスープ　バナナ	黄粉団子
13	土	牛丼　わかめの味噌汁　キウイ	コーンフレーク
15	月	チリコンカン　野菜の梅肉和え　お麩のすまし汁　オレンジ	カントリークッキー
16	火	ウインナー入り卵焼き　大豆入り煮昆布　鶏ごぼうの味噌汁　生パイン	じゃこトースト
17	水	魚の塩麹焼き　野菜の納豆和え　玉葱の味噌汁　ぶどう	バナナ
18	木	玄米パン　和風クリスピー　枝豆のホクホクサラダ　もずくスープ　オレンジ	塩昆布おにぎり
19	金	レバーの味噌煮　チーズ　トマト　わかめスープ　キウイ	フルーツヨーグルト
20	土	チキンドッグ　ドレッシングサラダ　中華スープ　バナナ	
22	月	豚肉とキャベツのごま味噌炒め　切干大根サラダ　豆乳スープ　メロン	フライドポテト
23	火	茄子とオクラのカレー　春雨の酢の物　塩胡瓜　バナナ	オレンジ風味フレンチトースト
24	水	魚の梅しそ焼き　切昆布の当座煮　豆腐の味噌汁　ぶどう	アイスクリーム
25	木	かにかま入り炒り卵　人参の甘煮　トマト　もやしのスープ　みかん缶	カラフルゼリー
26	金	ふわふわ揚げ　夏野菜と鮭の和え物　えのきの味噌汁　梨	チョコチップスコーン
27	土	タコライス　オニオンスープ　オレンジ	ほろほろクッキー
29	月	ミニクロワッサン　タンドリーチキン　海藻サラダ　トマトスープ　キウイ	オレンジゼリー
30	火	魚のコーンマヨ焼き　キャベツのゆかり和え　じゃが芋の味噌汁　ぶどう	おふラスク
31	水	厚揚げの中華煮　ししゃも　トマト　水菜入り味噌汁　オレンジ	ココア蒸しパン

お盆の食べ物

お盆には精進料理を食べます。
精進とは、仏の教えによって修行をつとめることをいいます。仏教では、生き物を殺すことをいましめているので、肉や魚を除き、野菜や穀類中心の精進料理をお供えして、ご先祖様と一緒にいただきます。

料理例→煮しめ(野菜の煮物)
精進揚げ(野菜の天ぷら)
素麺
団子など

おすすめレシピ　～2日献立～

魚のマヨポン揚げ

●材料●(4人分)
魚　200g
てんぷら粉　20g
揚げ油　適量
塩コショウ　適量
ポン酢　大さじ1
マヨネーズ　20g

●作り方●
①魚に塩こしょうを振り、下味をつける。
②下味をつけた魚をポン酢、マヨネーズに漬け込む。
③てんぷら粉を水で溶いて揚げ油をあたためる。
④②を③にくぐらせて揚げたら出来上がり。

おすすめの魚は白身魚です。

冷たいもののとりすぎに注意!!

冷たい食べ物をとりすぎると、胃腸の調子が悪くなります。暑い日もできるだけ温かい食べ物をとるようにしましょう。また、飲み物にも要注意です!! 水やお茶は積極的に飲んで欲しいですが、ジュースや清涼飲料水を飲みすぎると糖分の過剰摂取になるので気を付けましょう。