

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	木	レバー入りチンジャオロースー ししゃも 枝豆 えのきのすまし汁 オレンジ	うそっこ目玉焼き
2	金	魚の磯風味焼き 野菜の中華和え トマト 卵入り味噌汁 生パン	ココアマフィン
3	土	野菜ラーメン おにぎり バナナ	ヨーグルトパンケーキ
5	月	豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト 麩のすまし汁 キウイ	アイスクリーム
6	火	ほうれん草パン コーン入り卵焼き 和風サラダ カレースープ オレンジ	南瓜のカントリークッキー
7	水	えび天 ミニハンバーグ キャベツのレモン和え ごぼうの味噌汁 メロン	七夕素麺
8	木	魚の照り焼き ニラ卵 切干大根の味噌汁 すいか	かえりと大豆の飴煮
9	金	豆腐入り松風焼き 茎わかめの煮付け 茄子の味噌汁 バナナ	黄粉フレンチトースト
10	土	たかなごはん コンソメスープ キウイ	コーンフレーク
12	月	鶏肉の梅しそソース ねばねばサラダ じゃが芋の味噌汁 生パン	レモンカップケーキ
13	火	ロールパン 豆腐とはんぺんのふわふわ焼き チョレギサラダ 冬瓜のスープ オレンジ	チャーハン
14	水	カレーライス 春雨サラダ チーズ キウイ	ぶどうゼリー
15	木	魚の和風あんかけ にんじんのきんぴら 南瓜の味噌汁 すいか	トマト蒸しパン
16	金	ツナ入りスクランブルエッグ 五目煮 玉葱のスープ メロン	じゃがまるくん
17	土	ホットドッグ マカロニ入りミルクスープ バナナ	フルーツ白玉
19	月	茄子入り麻婆豆腐 トマトのサラダ もやしの中華スープ キウイ	黒ゴマラスク
20	火	ゆかり御飯 牛肉の柳川風 たたききゅうり キャベツの味噌汁 オレンジ	オートミールクッキー
21	水	魚の竜田揚げだいこんおろし添え マカロニサラダ オクラの味噌汁 すいか	オレンジケーキ
24	土	お好み焼き わかめスープ バナナ	クラッカーサンド
26	月	白身魚のケチャップ和え ツナとオクラの和え物 厚揚げの味噌汁 メロン	フライドポテト
27	火	丸パン 鶏肉のパン粉焼き バタポテサラダ トマトスープ オレンジ	たこやき
28	水	五目蒸し卵 セロリとごぼうの金平 中華風スープ キウイ	アメリカンドッグ
29	木	わかめのチャンプルー 南瓜の煮付け 野菜の味噌汁 すいか	焼きそば
30	金	魚のカレームニエル 三色ピーマンのごま和え 玉葱の味噌汁 生パン	とうもろこし
31	土	夏祭り	

夏祭り週間



冷たい飲み物のとりすぎに注意



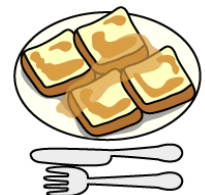
今月のおすすめレシピ

黄粉フレンチトースト

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとりすぎには注意が必要です。また、清涼飲料水（オレンジジュース等）には、砂糖が多く含まれているため、とりすぎると、疲労感が増し、食欲も低下します。

子どもの水分補給には、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどが適しています。

- 材料
- 食パン(6枚切り)・・・3枚
  - 卵・・・1個
  - 牛乳・・・200g
  - 砂糖・・・大さじ2～3
  - バター・・・適量
  - a黄粉・・・大さじ1
  - a砂糖・・・大さじ1
  - a食塩・・・少々



作り方

- 1, ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜ卵液を作ります aを混ぜ合わせておく
- 2, 食パンを4等分に切って、1に浸します
- 3, フライパンをコンロにかけ、バターを溶かします
- 4, 3に食パンを入れ、中火で少し焦げ目がつくまで焼きます
- 5, 4を皿に盛り、aをふりかけて、できあがり

やさいだワッショイ！おいしさとどけ隊

今月は「やさいだワッショイ！おいしさとどけ隊」という絵本の中から給食の献立にとり入れています。14日から21日の間の下線のついたメニューは絵本にできます。ご家庭でも是非、やさいたっぷりの献立をとり入れてみてください。

