

8月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児			お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
1	火	☆ナスのミートチーズ焼き,中華サラダ,もやしの味噌汁ゼリー	麦ごはん	粉ふさいも	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	ミルク わらびもち
2	水	タンタン風そうめん,高野豆腐の卵とじ,パイン	麦ごはん	キャベツとツナの 胡麻和え	バナナ	いりこ	おむすび(さけ)
3	木	魚のおろしポン酢かけ,じゃがいもの旨煮 チンゲン菜の味噌汁,すいか	麦ごはん	納豆和え	いりこ	いりこ	プリン
4	金	鶏肉のおろし煮,おからサラダ,かぼちゃの味噌汁バナナ	麦ごはん	野菜炒め	牛乳 チーズ	いりこ	ジュース ちんすこう
5	土	焼き肉風スパゲティ,ごぼうサラダ,麩の味噌汁	麦ごはん				おむすび (おかかチーズ)
7	月	魚のポテトコーン焼き,ナスのみそ炒めすまし汁,キウイ	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	コーンフレーク	いりこ	いなり寿司
8	火	カレーライス,ひじきサラダ,すいか	麦ごはん	焼き魚	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	ミルク うどんかりんとう
9	水	☆梅うどん,オクラの和え物,パイン	麦ごはん	金平れんこん	バナナ	いりこ	おむすび(わかめ)
10	木	〇がね,大豆サラダ,さつま汁,ゼリー	麦ごはん	肉じゃが	いりこ	いりこ	牛乳 ホットケーキ
12	土	夏野菜のそぼろかけ,南瓜とささみの和え物 しめじの味噌汁	麦ごはん				せんべい
14	月	魚のベーコン蒸し,中華炒め,すまし汁,バナナ	混ぜご飯		コーンフレーク	いりこ	おむすび (塩っぺ枝豆)
15	火	マーボー豆腐,ひじき炒め,ナスの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	がんもの煮物	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	ミルク 麩ラスク
16	水	ちゃんぽん,大豆の磯煮,パイン	麦ごはん	ブロッコリーの ゆかり和え	バナナ	いりこ	おむすび(ゆかり)
17	木	鶏の中華風味揚げ,ツナサラダ,もやしの味噌汁,キウイ	麦ごはん	パプリカと鶏の 甘辛煮	いりこ	いりこ	コーンフレーク アイス
18	金	ハヤシライス,野菜のごま和え物,バナナ	麦ごはん	ハンバーグ	牛乳 チーズ	いりこ	ジュース ☆スティックチーズ ケーキ
19	土	ビビンバ丼,ポテトサラダ,豆腐の味噌汁	麦ごはん				おむすび(ゴマ塩)
21	月	野菜たっぷりオムレツ,三色和え,すまし汁,キウイ	麦ごはん	レバーの甘煮	コーンフレーク	いりこ	おむすび (チャーハン)
22	火	鶏の胡麻みそ焼き,野菜の梅肉和え,チンゲン菜の味噌汁 すいか	麦ごはん	南瓜の煮物	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	牛乳 ☆ハムチーズブリトー
23	水	ミートソーススパゲティ,豆腐サラダ,南瓜の味噌汁,パイン	麦ごはん	オクラの胡麻和え	バナナ	いりこ	納豆巻き
24	木	魚のラビコットソースかけ,ポークビーンズ もやしの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	チンゲン菜の 和え物	いりこ	いりこ	フルーツ ヨーグルト
25	金	生姜焼き,高菜チャンプルー,ナスの味噌汁,バナナ	麦ごはん	卵焼き	牛乳 チーズ	いりこ	ジュース マフィン
26	土	ビーフン炒め,肉じゃが,オクラの味噌汁	麦ごはん				おむすび(のり)
28	月	鮭のピザ焼き,野菜とコーンのサラダ,すまし汁,キウイ	麦ごはん	煮奴	コーンフレーク	いりこ	おむすび(そぼろ卵)
29	火	豆腐ハンバーグ,かんころ煮しめ,しめじの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	じゃがいもの そぼろ煮	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	牛乳 かりんこ揚げ
30	水	焼きそば,おから炒め,えのきの味噌汁,すいか	麦ごはん	なすの胡麻 和え物	バナナ	いりこ	おむすび(うめ)
31	木	南瓜コロッケ,海藻サラダ,麩の味噌汁,パイン	麦ごはん	野菜ビーンズ	いりこ	いりこ	ミルク じゃこトースト

給食だより



夏野菜の塩昆布あえ

塩昆布は、角切りや細切りにした昆布を塩、しょうゆ、砂糖、みりんなどで煮詰めて乾燥させたものです。うま味が詰まった塩昆布と夏野菜を使った一品を食卓にプラスしてみましょう。塩昆布は細切りタイプを使うと子どもも食べやすく、野菜と馴染みやすいです。塩昆布はいずれも5g(大さじ1)を使います。アレンジとして、小さじ1ずつのゴマ油か酢を加えてもおいしいです。

きゅうり 100g (1本)
2~3mm幅の斜め切りにしたきゅうりと塩昆布を食品用ポリ袋に入れて、振り混ぜ、馴染ませる。

トマト 120g (中玉1個)
一口大のざく切りにしたトマトと塩昆布を食品用ポリ袋に入れて、振り混ぜ馴染ませる。

オクラ 100g (8~10本)
オクラをゆで、1cm幅の斜め切りにして塩昆布とあえる。

ピーマン 100g (中4個)
ピーマンの種を取って縦にせん切りしたら、ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱。ラップを外して塩昆布とあえる。



夏野菜を
たくさん
食べよう!

今月の『郷土料理の日』

○今月は鹿児島県の郷土料理です。
お楽しみに!

お知らせ

・☆は新メニューです!

・今月の給食は畑で採れた、ナス、ピーマン、トマトを使って作ります!
トマトは各クラスのプランターでもできており、子どもたちはいつも嬉しそうに収穫し、もってきてくれます!