

平成27年 8月 給食献立表

【今月の目標】・・・夏野菜を食べましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副食 (共通)	おやつ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	土	ご飯	トマトクリームパスタ ごぼうサラダ 枝豆スープ	牛乳/厚焼き卵	牛乳/ぜんざい/果物
3	月	ご飯	豆腐和風ハンバーグ フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/アーモンドクッキー/果物
4	火	ご飯	南瓜のそぼろ煮 ごまめ 冷やし中華ソーメン	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/コーンパン/果物
5	水	雑穀ご飯	白身魚のムニエル 大豆の五目煮 ナスの味噌汁	牛乳/きな粉マカロニ	ヤクルト/チヂミ/果物
6	木	ご飯	マーボー茄子 トマトのサラダ 中華スープ	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/ごま団子/果物
7	金	ご飯	オクラの豚肉ロール焼き 野菜の煮物 つくね汁	牛乳/ラスク	牛乳/そーめん汁/果物
8	土	パン	チキンステーキ 野菜グラッセ ポテトスープ	牛乳/きな粉団子	牛乳/混ぜ込みおにぎり/果物
10	月	人参ご飯	*がんもどき 千草焼き トマトシチュー	牛乳/トースト	牛乳/バナナマフィン
11	火	パン	鶏のから揚げ 三色和え タンメン	牛乳/磯辺こぶき芋	牛乳/水ようかん/果物
12	水	ふりかけ ご飯	魚の塩こうじ焼き 和風サラダ *鶏団子豆乳味噌汁	牛乳/厚焼き卵	牛乳/夏野菜のピザ/果物
13	木	ワカメご飯	枝豆入りコロッケ コールスローサラダ ごぼうスープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/ココアクッキー/果物
14	金	ご飯	焼きそば だし巻卵 けんちん汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/みたらし団子/果物
15	土	 弁当の日		牛乳/菓子	牛乳/菓子/果物
17	月	ご飯	豆腐の落とし焼き 春雨の酢の物 ビーフシチュー	牛乳/チーズ蒸しパン	牛乳/そーめん汁/果物
18	火	炊き込み ご飯	そぼろ肉みそ大根 中華きゅうり きつねうどん	牛乳/こぶき芋	牛乳/きな粉団子/果物
19	水	ご飯	海藻入りすり身揚げ ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳/じゃこ卵焼き	牛乳/お好み焼き/果物
20	木	ごまご飯	焼き餃子 野菜の煮物 春雨汁	牛乳/チーストースト	牛乳/フルーツ白玉
21	金	ご飯	ミートボールの甘酢あんかけ マカロニサラダ 卵スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/黒糖クレープ/果物
22	土	パン	玉葱のオムレツ 豆サラダ 野菜スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/巻きすし/果物
24	月	雑穀ご飯	シュウマイ 野菜の和え物 コーンクリームシチュー	牛乳/野菜チップ	牛乳/ホットケーキ/果物
25	火	パン	皿うどん トマトのマリネ ポトフ	牛乳/じゃがバター	牛乳/黒ゴマ団子/果物
26	水	お誕生会 	カレーチャーハン 魚のアーモンドフライ 明太スパゲティ 野菜の和え物 中華卵スープ	牛乳/お菓子	牛乳/焼きサンドウィッチ/果物
27	木	ご飯	*ひき肉の茄子巻き ヒジキの煮物 白玉団子スープ	牛乳/ソーメン汁	牛乳/*いりこクッキー/果物
28	金	コーンご飯	チーズサンドかつ フレンチサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/石垣団子/果物
29	土	ご飯	ホイコーロー トマトの卵とじ 角切りスープ	牛乳/人参寒天	牛乳/野菜ポッキー/果物
31	月	ご飯	チキン南蛮 キャベツのレモン和え ミネストローネ	牛乳/きな粉マカロニ	牛乳/シフォンケーキ/果物

*は、新メニューです。

夏野菜の調理ワンポイント



キュウリ・・・ビタミンCを壊す酵素を抑えるために、酢の物にするとビタミンCを効率よくとれます。



トマト・・・オリーブオイルと組み合わせると抗酸化作用がアップします。



ピーマン・・・油で炒めることで、ビタミンAの吸収率が高まります。



ゴーヤ・・・お肉の脂やタンパク質と一緒に調理すると苦味が和らぎます。

子ども達と塩糰を作りました

先日、さくら組の子供たちと塩糰作りをしました。
材料は、(米麴 300g/天日塩 100g/水 300cc)の配合で、大きめのタッパーに漬け込み毎日1回スプーンでかき混ぜています。お味噌のような香りがしてきたら出来上がり! 給食で登場します。

