

平成28年



7月 給食献立表

【今月の目標】・・・夏野菜を食べ暑さに負けないようにしましょう

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	金	ごまご飯	魚のエスカベージュ ひじきの煮物 厚揚げの味噌汁	牛乳/煮りんご	牛乳/お好み焼き/果物
2	土	ご飯	ポテトオムレツ コールスローサラダ ごぼうスープ	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/豆腐団子/果物
4	月	ご飯	ハンバーグ 野菜グラッセ コーンクリームスープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/ほうれん草マフィン/果物
5	火	人参ご飯	※ ジャが芋のガレット 豆菜サラダ ちゃんぽん	牛乳/オーロラ卵焼き	牛乳/とうもろこし/果物
6	水	ご飯	魚の麴焼き 野菜の煮物 ワンタンスープ	牛乳/青のりラスク	牛乳/梅が枝餅/果物
7	木	ワカメご飯	※ 厚揚げのピザ風 短冊サラダ ジャが芋の味噌汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/七夕冷やし中華/果物
8	金	ご飯	スコッチエッグ シーフードサラダ けんちん汁	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/いりこクッキー/果物
9	土	パン	なすとトマトのスパゲティ きゅうりの中華和え 卵スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/かっぱ巻き/果物
11	月	ご飯	すり身揚げ 春雨の酢の物 ジャが芋のポタージュ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/あんぱん/果物
12	火	パン	豆餃子 和風サラダ きつねうどん	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/コーンおにぎり/果物
13	水	麦ご飯	魚の酢豚風 五目卵焼き とうがんのスープ	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/レモンパウンドケーキ/果物
14	木	ご飯	茄子のはさみ焼き マカロニサラダ 大根の味噌汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/チヂミ/果物
15	金	ワカメご飯	豚肉のピカタ 五目きんぴら 野菜のスープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ミックスピザ/果物
16	土	ご飯	そうめんチャンプル 南瓜のそぼろ煮 トマトスープ	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/青のりせんべい/果物
19	火	麦ご飯	焼きそば ミックスごまめ かき卵汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/南瓜の蒸しパン/果物
20	水	コーンご飯	魚の南蛮風 肉じゃが 春雨汁	牛乳/トースト	牛乳/人参ドーナツ/果物
21	木	ご飯	ミートボール 根菜のサラダ 茄子の味噌汁	牛乳/煮りんご	牛乳/ソーメン汁/果物
22	金	ご飯	チンジャオロース 野菜のアーモンド和え つみれ汁	牛乳/ごま蒸しパン	牛乳/フルーツポンチ/果物
23	土	パン	和風スパゲティ フレンチサラダ 角切りスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/青菜のおにぎり/果物
25	月	ひじきご飯	豆腐入りチキンナゲット 野菜のおかか和え イエローシチュー	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/まんじゅう/果物
26	火	パン	竹輪の詰め揚げ トマトのサラダ コーンラーメン	牛乳/じゃがバター	牛乳/いなり寿司/果物
27	水	誕生会  チャーハン 魚のフライ ポテトサラダ イタリアンスパゲティ コーンポタージュ		牛乳/菓子	牛乳/サンドイッチ/果物
28	木	ご飯	タンドリーチキン 野菜の卵とじ タイピーエン	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/ホットケーキ/果物
29	金	玄米ご飯	うなぎの柳川風 わかめの酢の物 中華スープ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/フレンチトースト/果物
30	土	ご飯	南瓜のコロッケ もやしのナムル わかめの味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/チーズスティック/果物

※は、新メニューです。

～今月のレシピ～ 減塩梅干し作り

【作り方】

【材料】

梅 3kg
 粗塩 450g
 焼酎 適量
 くしぞ漬け>
 赤しそ(葉のみ) 300g
 粗塩 30g

- ① 梅のヘタを竹串で丁寧に取り除く。たっぷりの水に一晩水に浸してアクを抜く。
- ② 梅をざるにあげて水けをきり、乾いた布巾で丁寧に拭く。
- ③ 容器のカビ防止のため、内側全体に焼酎を吹き付ける。
- ④ 梅に粗塩をまぶしながら容器に入れる。
- ⑤ 落とし蓋をして、重石をのせる。数日後、塩が溶けて、水分がでてくる。
- ⑥ 赤しそは葉を摘み、洗ってザルにあげ、粗塩でもんでアクを出す。
- ⑦ 絞った赤しそに白梅酢を加えてもむ。
- ⑧ ⑤に発色した赤しそと梅酢を加え、重石と蓋をして、なるべく涼しいところに置く。



毎年、さくら組のみんなで、梅のヘタを取り除いています。
 その梅で梅干しを作って、給食やおやつに使っています。