

平成28年



8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	月	ごまご飯	春巻き きゅうりの酢の物 ホワイトシチュー	牛乳/焼きりんご	牛乳/パンプティング/果物
2	火	パン	焼うどん チーズスクランブル 野菜スープ	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/コーンおにぎり/果物
3	水	ご飯	魚のコーン焼き コロコロサラダ 豆腐団子汁	牛乳/牛乳くずもち	ヤクルト/フルーツ寒天/果物
4	木	麦ご飯	マーボー茄子 酢味噌和え かき卵汁	牛乳/チーズ蒸しパン	牛乳/お好み焼き/果物
5	金	ご飯	豚肉の野菜巻焼き ポテトサラダ トマトの味噌汁	牛乳/ラスク	牛乳/梅が枝餅/果物
6	土	ワカメご飯	トマトのグラタン 大豆のヒジキ煮 オクラのスープ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/クリーム蒸しパン/果物
8	月	玄米ご飯	ビザ風ハンバーグ ビーンズサラダ コーンクリームシチュー	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/いりこクッキー/果物
9	火	ご飯	鶏のから揚げ 野菜のじゃこ和え 冷やし中華	牛乳/青のりトースト	牛乳/バナナマフィン/果物
10	水	人参ご飯	※ 魚の梅ソース 野菜の煮物 肉団子汁	牛乳/ホットケーキ	ヤクルト/水ようかん/果物
12	金	ご飯	コーンコロケ 三色和え とうがんの味噌汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/黄粉団子/果物
13	土	パン	野菜オムレツ 春雨の酢の物 ワカメスープ	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/パウンドケーキ/果物
15	月	弁当の日		牛乳/菓子	牛乳/菓子/果物
16	火	パン	塩焼きそば とうがんのそぼろ煮 トマトスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/コーンおにぎり/果物
17	水	ご飯	魚の南蛮漬 和風サラダ 南瓜の味噌汁	牛乳/煮りんご	牛乳/ベーコンパン/果物
18	木	麦ご飯	豚肉と野菜の味噌炒め 三色酢の物 ポテトスープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/ホットケーキ/果物
19	金	コーンご飯	ミートボール 野菜の和え物 春雨のスープ	牛乳/トースト	牛乳/ドーナツ/果物
20	土	ご飯	※ 茄子の味噌田楽 きゅうりとトマトのサラダ ニラ玉スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/ソーメン汁/果物
22	月	ご飯	餃子 マカロニサラダ クリームシチュー	牛乳/ごま蒸しパン	牛乳/マドレーヌ/果物
23	火	ご飯	豆腐の落とし焼き 切り干し大根の煮物 わかめうどん	牛乳/ホットケーキ	牛乳/チヂミ/果物
24	水	ひじきご飯	魚のエスカベージュ ウィナーの卵とじ けんちん汁	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/ミックスピザ/果物
25	木	ご飯	チキン南蛮 青野菜の土佐和え 茄子の味噌汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/あんこ巻き /果物
26	金	ご飯	ピーマンの肉詰め シーチキンサラダ 角切りスープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/レーズン蒸しパン/果物
27	土	パン	茄子とベーコンのスパゲティ ミモザサラダ オニオンスープ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/いなり寿司/果物
29	月	ご飯	すり身揚げ キャベツのレモン和え ポタージュ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/ココアクッキー/果物
30	火	玄米ご飯	ミートポテト ごまめ ちゃんぽん	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/フレンチトースト/果物
31	水	誕生会	ちらし寿司 野菜サンドトンカツ トマトサラダ スパゲティ 中華スープ	牛乳/菓子	牛乳/フルーツポンチ/果物

※は、新メニューです。

～今月のレシピ～ 塩 麴

【材料】

生麴	200g
粗塩	80g
水	250ml

【作り方】

- ① ボウルに米麴を入れて手でほぐし、塩を加えてよく混ぜます。水を注ぎゴムベラなどでよく混ぜ合わせます。
- ② 清潔な保存容器に移し入れ、常温で直接日光の当たらない場所において発酵させます。
発酵過程でガスが発生するので、少し大きめの容器に入れかえます。
菌の活動が鈍くなるので、出来上がるまでは常温で保存します。
- ③ 1日1回は、混ぜ合わせて空気と含わせるようにし、トロリとして麴の粒に芯がなくなるとできあがりです。
○ 夏は、約1週間・冬場は、約10日間で出来上がります。
○ 出来上がったら、冷蔵庫で約1ヶ月保存できます。



園では、魚や肉を塩麴に漬け込んで焼いたり、下味をつける時に入れたりしています。
塩麴を入れると魚や肉が柔らかくなり、甘味が増すようです。