

平成 30 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)
2	月	ご飯	エビシュウマイ 野菜の土佐和え コーンクリームシチュー	牛乳/トースト	牛乳/まんじゅう/果物
3	火	パン	茄子とトマトのスパゲティ コールスローサラダ かき卵汁	牛乳/ごま蒸しパン	牛乳/枝豆おにぎり/果物
4	水	わかめご飯	魚のエスカベージュ ひじきの煮物 南瓜の味噌汁	牛乳/牛乳くずもち	ヤクルト/お好み焼き/果物
5	木	ご飯	※キャベツカツ きゅうりのナムル 豆腐の五目汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/フレンチトースト/果物
6	金	ご飯	おからハンバーグ ポテトサラダ にら卵スープ	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/野菜ポッキー/果物
7	土	弁当の日 		牛乳/青のりラスク	牛乳/ごま蒸しパン/果物
9	月	ご飯	トマトの肉巻き ビーンズサラダ ホワイトシチュー	牛乳/チーズパン	牛乳/ぜんざい/果物
10	火	パン	じゃが芋のキッシュ トマトのマリネ ちゃんぽん	牛乳/煮りんご	牛乳/かっぱ巻き/果物
11	水	梅ご飯	魚の黄金焼き きゅうりの酢の物 ポークビーンズ	牛乳/人参蒸しパン	ヤクルト/とうもろこし/果物
12	木	ご飯	豚肉のピカタ 野菜の梅和え 豆腐の味噌汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ポテトチップス/果物
13	金	麦ご飯	がんもどき 根菜のごまマヨサラダ カレー汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/あんぱん/果物
14	土	ご飯	そうめんチャンプルー 野菜の煮物 中華スープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/ドーナツ/果物
17	火	ご飯	すり身焼き コールスローサラダ きつねうどん	牛乳/ラスク	牛乳/チヂミ/果物
18	水	ひじきご飯	魚の塩麹焼き 五目きんぴら ワンタンスープ	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/いりこクッキー/果物
19	木	ご飯	ピーマンの肉詰め ミモザサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/ソーメン汁/果物
20	金	ご飯	チキン南蛮 うざく 野菜スープ	牛乳/黄粉蒸しパン	牛乳/フルーツポンチ
21	土	パン	焼きそば シーチキンサラダ トマトスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/五目いなり寿司/果物
23	月	ご飯	ささ身の梅しそフライ 春雨の酢の物 クリームシチュー	牛乳/人参ホットケーキ	牛乳/ココアマフィン
24	火	パン	皿うどん ウインナーの卵とじ わかめスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/コーンおにぎり/果物
25	水	誕生会  チャーハン 魚のフライ 和風サラダ ジャーマンポテト コーンスープ		牛乳/菓子	牛乳/サンドイッチ/果物
26	木	ご飯	ひじきコロッケ ワカメの酢味噌和え オニオンスープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
27	金	玄米ご飯	茄子の挟み焼き ビーフン炒め 冬瓜の味噌汁	牛乳/ごまトースト	牛乳/ミックスピザ/果物
28	土	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/黄粉団子	牛乳/南瓜のホットケーキ/果物
30	月	ご飯	しそ餃子 野菜のアーモンド和え イエローシチュー	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/もちもちパン/果物
31	火	ご飯	タンドリーチキン 豆サラダ 冷やし中華	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/梅が枝餅/果物

※は、新メニューです。

～今月のレシピ～ コーンパン 8個



【材料】

薄力粉	200g
砂糖	大さじ1
ドライイースト	小さじ1
塩	ひとつまみ
ぬるま湯	120cc
サラダ油	大1

【作り方】

- ① ボールに薄力粉、砂糖、ドライイースト、塩をいれまぜたらぬるま湯を3～4回に分けて入れ、そのつど箸でまぜる。
- ② 生地がまとまったら、サラダ油を入れ手でこねる。
- ③ 生地に艶が出るまでこねたら、ボールに濡れ布巾を被せ室温で1時間発酵させる。
- ④ 発酵後、コーンを入れ混ぜ合わせ8分割して丸める。
- ⑤ 220度のオーブンで、10～13分程焼く。

体調には気をつけましょう

この時期は、暑かったり、じめじめとした日が続いたり体調を崩しやすいですね。たくさん汗をかくような日は、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしていきたいと思います。

7日は、夏祭りでコーンおにぎりや冷やしソーメンの試食を用意しています。200食限定ですので、早めにお越しください。