



8月 給食献立表

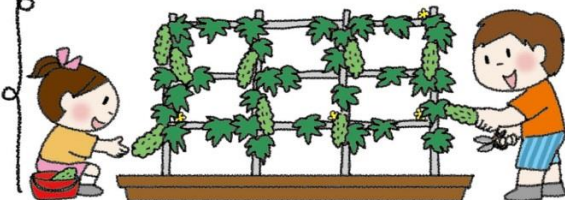


榎ヶ原ちどり保育園 令和3年8月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	牛乳 アンパンマンーロビスケット	豚肉のマーマレード炒め 昆布ピーマン とうがんスープ バナナ (3未わかめごはん)	牛乳 開口笑
3	火	牛乳 乳ボー口	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 小松菜納豆 もも缶	牛乳 青のりクッキー
4	水	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー 煮豆 えのきのみそ汁	牛乳 おかずパン
5	木	牛乳 シガーフライ	テンペ入りかき揚げ ひじきの煮物 トマト ふのすまし汁	牛乳 フルーチェ・イチゴ
6	金	牛乳 こんがりサクサク	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ ゆで卵 パイン缶	牛乳 小魚・ウエハース
7	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけひやむぎ 焼きポテト オレンジ	牛乳 菓子
10	火	牛乳 エースコイン	豚肉の冷しゃぶ 干草あえ きざみ昆布の煮物 すいか	牛乳 かぼちゃのキシュ風
11	水	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のゆかり天ぷら ブロッコリーの塩ゆで トマト にらたま汁 手作りふりかけ	牛乳 人参ゼリー
12	木	牛乳 アスパラガス	ポークビーンズ グリーンサラダ ウィンナー オレンジ	牛乳 チーズ入り蒸しパン
13	金	牛乳 ルヴァン	焼きうどん バナナ	牛乳 菓子
14	土	牛乳 ビスケット	二色サンド ポトフ	牛乳 菓子
16	月	牛乳 マンナ	鶏肉のカレーじょうゆ焼き ごまあえ かぼちゃ豆乳汁 オレンジ	牛乳 昆布・星たべよ
17	火	牛乳 乳ボー口	炒り豆腐 青菜のおかか和え スマイルポテト 焼きのり	牛乳 フルーツかんでん
18	水	牛乳 こんがりサクサク	鯖のかば焼き 五目きんぴら おくら納豆 そうめん汁	牛乳 いちごのアイス
19	木	牛乳 プチスナック	クリーム煮 コーンサラダ チキンナゲット もも缶	牛乳 おふラスク
20	金	牛乳 シガーフライ	ラーメン&チャーハンセット (チャンポン麺 チャーシュー炒飯 肉団子の甘酢あん ブロッコリー オレンジ)	牛乳 牛乳かん
21	土	牛乳 ビスケット	豆乳スープパゲティ ツナサラダ バナナ	牛乳 菓子
23	月	牛乳 バナナ	さつま汁 そうめんかぼちゃの酢の物 ウィンナー ひじきふりかけ	牛乳 チーズ・ムーンライト
24	火	牛乳 コーンフレーク	厚揚げとそぼろの中華煮 もやしの和え物 シューマイ オレンジ	牛乳 豆乳もち
25	水	牛乳 アスパラガス	八宝菜 ししやもフライ オクラ入り佃煮 パイン缶	牛乳 米粉のもちもちケーキ
26	木	牛乳 エースコイン	魚のパーベキュー風 マカロニサラダ 人参グラッセ 豆腐のすまし汁	牛乳 シュガートースト
27	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	ぱくぱく丼 もずくスープ すいか	牛乳 ハムカツサンド
28	土	牛乳 ビスケット	冷麺 粉ふきいも バナナ	牛乳 菓子
30	月	牛乳 しるこサンドクラッカー	かぼちゃとなすのチーズ焼き ブロッコリーのごま和え トマトとレタスのスープ 梨	牛乳 焼きそばパン
31	火	牛乳 アンパンマンビスケット	揚げ出し豆腐 ひじきとツナのサラダ なめこ汁 みかん缶	牛乳 パンケーキ

ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イポイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



ネバネバパワー

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした『ムチン』という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて元気に夏を過ごしましょう。

