



8月 給食献立表

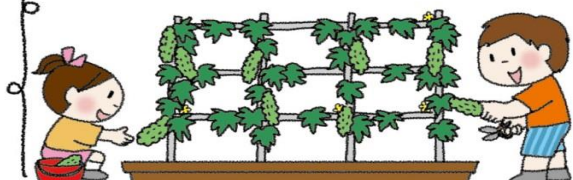


榎ヶ原ちどり保育園 令和4年 8月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	月	牛乳 コーンフレーク	筑前煮 きゅうりの酢の物 ミートボール オレンジ	牛乳 パインケーキ
2	火	牛乳 こんがりサクサク	ハムカツ マカロニサラダ ブロッコリー なすのみそ汁	牛乳 大豆クッキー
3	水	牛乳 バナナ	鶏肉のマリネ グリーンポテト とうがんスープ ひじきふりかけ	牛乳 いちごのアイス
4	木	牛乳 シガーフライ	ポークビーンズ もやしのごま塩サラダ ウインナー バナナ (3未 ツナごはん)	牛乳 シュガートースト
5	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	カラフルネバネバ丼 スマイルポテト レタススープ すいか	牛乳 ヨーグルトババロア
6	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン ツナサラダ バナナ	牛乳 菓子
8	月	牛乳 アスパラガス	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 野菜のごまあえ かぼちゃの豆乳汁 オレンジ	牛乳 おかずパン
9	火	牛乳 プチスナック	魚のかば焼き 春雨の酢の物 トマト えのきのすまし汁	牛乳 チーズ・アンパンマンせんべい
10	水	牛乳 マンナ	八宝菜 焼き春巻 粉ふき芋 すいか	牛乳 牛乳もち
12	金	牛乳 エースコイン	ぶっかけうどんセット (ぶっかけうどん わかめおにぎり 卵焼き さつま芋のレモン煮 ブロッコリーサラダ パイン缶)	牛乳 ごまクリームサンド
13	土	牛乳 ビスケット	二色サンド ポトフ	牛乳 菓子
15	月	牛乳 ビスケット	焼きそば バナナ	牛乳 菓子
16	火	牛乳 乳ボーロ	厚揚げのそぼろ煮 ハムとキャベツのサラダ トマト じゃが芋のみそ汁	牛乳 フルーツかんでん
17	水	牛乳 しるこサンドクラッカー	鯖の西京焼き 小松菜の塩昆布あえ ふのすまし汁 味付のり	牛乳 ツナコーントースト
18	木	牛乳 コーンフレーク	揚げ鶏の甘辛ごま味 野菜ソテー わかめスープ オレンジ	牛乳 みたらしじゃが団子
19	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 もも缶	牛乳 焼きビーフン
20	土	牛乳 ビスケット	冷麺 焼きポテト バナナ	牛乳 菓子
22	月	牛乳 シガーフライ	豚肉のみそ炒め 煮豆 わかめのすまし汁 手作りふりかけ	牛乳 青のリクッキー
23	火	牛乳 アスパラガス	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 焼きししゃも オレンジ	牛乳 レーズンスコーン
24	水	牛乳 ルヴァン	かき揚げ ひじきの炒め煮 なめこ汁 パイン缶	牛乳 小魚・ウエハース
25	木	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー 昆布豆 けんちん汁	牛乳 米粉蒸しパン
26	金	牛乳 マンナ	ぱくぱく丼 もずくスープ バナナ	牛乳 クリームソーダゼリー
27	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけひやむぎ トマト オレンジ	牛乳 菓子
29	月	牛乳 プチスナック	豚肉の冷しゃぶ 干草あえ ひじきと大豆煮 もも缶	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
30	火	牛乳 エースコイン	魚のバーベキュー風 たまごサラダ 人参グラッセ 豆腐のすまし汁	牛乳 もちもちチーズ
31	水	牛乳 ウエハース	鶏肉のゆかり焼き 五目きんぴら 納豆 オクラのみそ汁	牛乳 水ようかん

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、イボ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。

