



8月の献立

盛こども園



～旬の食材～

- ☆ かつお ☆ いか
- ☆ トマト ☆ とうもろこし
- ☆ オクラ ☆ なす ☆ 夕顔

～バランスのよい食事を！！～

『バランスのよい食事』の基本は、ごはん・パン・麺等の主食、汁物、肉・魚・大豆などを使った主菜、野菜や海藻を使った副菜、この4つのお皿がそろっているものです。夏は冷たい麺だけなど食事のバランスが崩れやすくなるの

		1日(土)					
						焼きそば 野菜スープ	
						麦茶 せんべい	
		3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
昼食	夏野菜ホーロー汁 中華風スープ メロン	カジキの照り焼き 油揚げの五目煮 すまし汁 オレンジ	キーマカレー 枝豆 きのこスープ 梨	干草卵焼き かつおときゅうりの おかか和え 小松菜の味噌汁 オレンジ	<盛七タ> 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーサラダ 七タそうめん メロン	<希望保育>	
15時	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ごまラスク	牛乳 みそばん	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 牛乳寒天		
		10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
昼食	<山の日>	<郷土料理> ★大根といかの煮物 ★豚肉と夕顔のすまし汁 パイナップル	<完全給食> じゃじゃめん シーフードサラダ ぶどう	アジの南蛮漬け 粉ふき芋 レタスの味噌汁 すいか	<希望保育>		<希望保育>
15時		牛乳 きなこ団子	牛乳 ドーナツ	牛乳 ブルーベリーサンド			
		17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
昼食	豚肉の野菜まき シルバーサラダ えのきの味噌汁 オレンジ	<おにぎりの日> 流しそうめん 肉豆腐 ゼリー	<完全給食> ビビンバ丼 わかめスープ オレンジ	イカリング ポイルキャベツ なめこ汁 ミトト	南瓜のそぼろ煮 鉄たっぴりサラダ すいか	<希望保育>	
15時	麦茶 枝豆	牛乳 ミニメロンパン	ヨーグルト せんべい	牛乳 バナナ	麦茶 五目おにぎり		
		24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
昼食	鶏肉の香味焼き 切干大根サラダ 夕顔とモロヘイヤ のみそ汁 パイナップル	サバの塩焼き 金平ごぼう きゅうりの冷汁風 オレンジ	<誕生会> ツナコーンご飯 フライドチキン ブロッコリーの和え物 トマトとかつおのみそ汁 ジャインスカット	かつおのしぐれ煮 お浸し すまし汁 梨	夏野菜の揚げ煮 肉団子スープ メロン	スパゲティ コンソメスープ	
15時	麦茶 とうもろこし	牛乳 おかしバイキング	幼児用ジュース プリンアラモード	牛乳 焼きおにぎり	麦茶 焼きそば	麦茶 せんべい	
		31日(月)					
昼食	豚肉の生姜焼き 小魚サラダ 厚揚げの味噌汁 ミトト・オレンジ	<p>今月の給食より</p> <p>今月の平均栄養量 430 kcal 今月の平均塩分量 2.3 g</p>					
15時	牛乳 フライドドック						

18日(火)は流しそうめんの予定です。3歳以上児さんは、ごはんをおにぎりこしてもたせてください。

～夏野菜をたっぷり使ったレシピ・・・夏野菜の揚げ煮～

<材料>

アスパラ・・・10g、茄子・・・15g、南瓜・・・15g、しらす・・・2g、揚げ油・・・適宜
麵つゆ・・・5cc、砂糖・・・1g、醤油・・・1g、水・・・適宜

<作り方>

- ①アスパラは食べやすい大きさに斜め切り、茄子は拍子切り、南瓜は食べやすい大きさにうす切にする。
- ②麵つゆを水で薄め火にかけ砂糖、醤油で味をととのえる。
- ③①を素揚げにして、②に加えひと煮立ちさせて冷ます。