令和5年



予定献立表



滝尾保育園

	19 1		甩尼 休月图
田	曜日	献立名	3時のおやつ
1	金	タンドリーサーモン 野菜の磯辺あえ 南瓜の味噌汁 キウイ	メロンパン(備蓄パン)
2	土	冷やし中華 ゆかりおにぎり バナナ	プリン 菓子
4	月	鶏肉の甘味噌焼き マカロニサラダ じゃが芋のスープ ぶどう	ミルクカップケーキ
5	火	ピザ風卵焼き きんぴらごぼう もずくの味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト
6	水	チンジャオロースー ポテトサラダ 卵入りトマトスープ キウイ	黒糖蒸しパン
7	木	豆腐の中華煮 ししゃも キャベツの味噌汁 梨	枝豆おにぎり
8	金	魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮 茄子の味噌汁 バナナ	カラフルゼリー
9	土	ホットドッグ カレースープ オレンジ	アイスクリーム
11	月	豚肉のプルコギ風 粉ふき芋 わかめスープ キウイ	マカロニあべかわ
12	火	豆腐のふわふわ揚げ 切昆布と大豆煮 もやしの味噌汁 メロン	ミルクココアゼリー
13	水	丸パン 魚の香草パン粉焼き 野菜のゆかり和え コンソメスープ バナナ	フライドポテト
14	木	茄子入りカレー トマト ねばねばサラダ オレンジ	アップルケーキ
15	金	鶏の唐揚げ 千草和え 豆腐の味噌汁 ぶどう	ちんすこう
16	土	ひじきごはん ゆでたまご 具だくさん味噌汁 キウイ	もちもちチーズパン
19	火	鯛の塩焼き かぼす ハリハリサラダ レタス入り味噌汁 梨	オレンジゼリー
20	水	塩パン チキンソテートマトソースかけ 野菜のピクルス あっさりスープ メロン	ミネラルおにぎり
21	木	凍り豆腐の卵とじ 中華風酢の物 青菜の味噌汁 バナナ	豆乳もち
22	金	レバーの味噌炒め かえり 焼き南瓜 かきたま汁 キウイ	おはぎ せんべい
25	月	ハンバーグ ひじきとハムの和え物 豆乳スープ 梨	フルーツポンチ
26	火	八宝菜 青菜のツナ和え 大根の味噌汁 オレンジ	ウインナーロール
27	水	ナシゴレン ガドガド風サラダ チーズ チキンスープ バナナ	ジャムサンド
28	木	麻婆豆腐 煮豆 人参甘煮 かきたま中華スープ 柿	チョコバナナスコーン
29	金	ロールパン 鮭のクリームソースかけ トマトサラダ マカロニスープ ぶどう	南瓜団子
30	土	山菜スパゲティ コンソメスープ キウイ	ストーンクッキー

19日・・・地産地消(かぼす) 大分の名産「かぼす」は9月の今からがとても おいしくなる時期です。給食では鯛の塩焼きや 味噌汁にたっぷりかけてたべてくださいねよ

27日・・・世界の国々の料理(インドネシア) 今月は、東南アジアに属するインドネシアの チャーハン「ナシゴレン」、ごちゃまぜという 意味がある「ガドガド風サラダ」です。





防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。過去の災害を教訓に、いざという 時の対応を普段から考えておきましょう。

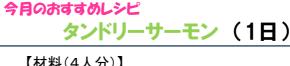
水や御飯など、非常食としての備えも大切ですが、

子どもが日常的に食べ慣れている

お菓子なども賞味期限ごとに買い替 えをしてストックしておきましょう。

災害時には、子どもは環境の変化に より精神的に不安定になるため、

食べ慣れたお菓子が心を癒します。





【材料(4人分)】

鮭・・・4切れ プレーンヨーグルト・・・大さじ1

ケチャップ・・・大さじ1 しょうゆ・・・小さじ2 カレ一粉・・・少々 砂糖・・・小さじ1

【作り方】

- 1、鮭に塩こしょうをする
- 2、調味料をすべて混ぜ合わせ、鮭を漬け込む
- 3、しばらく漬け込んだ鮭を、180度に予熱したオーブンで 15分から20分焼く

(フライパンで焦げないように焼いてもよいです)

4、皿に盛り付けて、できあがり

鮭の代わりに、たらなどの白身魚や豚肉、鶏肉なども おいしいです。

ヨーグルトが少し余った時にいかがですか。