

令和5年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	土	親子丼 三色酢の物 わかめの味噌汁 バナナ	チーズまんじゅう
3	月	ロールパン レバーのマリアナソース 枝豆コーン 豆乳スープ オレンジ	アイスクリーム
4	火	魚の竜田揚げ ひじきの華風和え レタス入り味噌汁 キウイ	ごまじゃこトースト
5	水	炒り卵の野菜あんかけ 胡瓜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 メロン	フルーツヨーグルト
6	木	豆腐とエビの中華煮 野菜のナムル 卵入り味噌汁 生パン	南瓜クッキー
7	金	のり塩唐揚げ 春雨の酢の物 レタス トマト 豆腐のすまし汁 すいか	七夕ゼリー せんべい
8	土	野菜たっぷりビーフン わかめスープ キウイ	ホットケーキ
10	月	和風ミートローフ 変わり金平 もやしの味噌汁 バナナ	米粉蒸しパン
11	火	丸パン 魚のコーンマヨ焼き ハリハリサラダ ミニトマト ポテトスープ オレンジ	白玉あずき
12	水	牛肉のプルコギ風 胡瓜とわかめの酢の物 厚揚げの味噌汁 キウイ	竹輪のカレー揚げ
13	木	トマト入り麻婆豆腐 粉ふき芋 もずくのスープ メロン	パインケーキ 
14	金	鮭のムニエル 三色ピーマンの塩昆布和え ウィンナー 茄子の味噌汁 すいか	クリームパン
15	土	高菜チャーハン チーズ 中華スープ オレンジ	シャーベット
18	火	高野豆腐のもちもち酢豚 ししゃも 塩胡瓜 かきたまスープ キウイ	レモンラスク
19	水	魚の照り焼き 煮豆 豚しゃぶサラダ キャベツの味噌汁 すいか	たぬきおにぎり
20	木	ナン(キャロットパン) キーマカレー 盛り合わせサラダ コンソメスープ もも缶	カルピスゼリー
21	金	鶏肉のオニオンソース ひじきのガーリック炒め トマトスープ オレンジ	フライドポテト
22	土	ロールサンド オクラのコンソメスープ バナナ	ちんすこう
24	月	お好み焼き風卵焼き チャイニーズトマトサラダ 玉葱の味噌汁 メロン	フルーツゼリー
25	火	豚肉の生姜焼き オクラのしらす和え 南瓜のスープ バナナ	とうもろこし
26	水	ハヤシライス マカロニサラダ 枝豆 オレンジ	チョコチップスコーン
27	木	魚のチーズ焼き 大豆入り煮昆布 じゃが芋の味噌汁 生パン	牛乳もち
28	金	鶏肉の梅味噌焼き 花畑サラダ オクラのすまし汁 キウイ	夏祭りおやつ
29	土	夏祭りお楽しみ会	
31	月	ゴーヤチャンプルー ポテトサラダ えのきの味噌汁 生パン	トマト蒸しパン

19日(水)地産地消の日 大分産のすいかを提供します
 20日(木)世界の国々の料理 インドの料理です

ナン…ペルシャ語で「パン」を意味する言葉で、
 発祥地であるインドを含め、中央アジアの
 国々を中心に、世界中で親しまれています



三色ピーマンの塩昆布和え(14日・金)

【材料(4人分)】

- ・ピーマン・・・2個
- ・赤パプリカ・・・1/4個
- ・黄パプリカ・・・1/4個
- ・塩昆布・・・10g(好みで加減してください)
- ・薄口醤油・・・少々



【作り方】

1. ピーマン、パプリカは細く千切りにし、沸騰した湯に入れ、さっとゆでる。(レンジで加熱しても良いです)
2. 1を流水で冷まし、軽く絞る
3. 塩昆布と薄口醤油で味を調える

さっぱりと食べられて、夏の暑い時期にはピッタリです
 ピーマンは茹でることで、苦みが和らぎます。
 キュウリやキャベツなどでもおいしくいただけます。
 また、塩昆布をゆかりふりかけやごまなどに代えたり、
 アレンジを楽しんでください。

給食室より 食中毒予防について

暑い日が続く、保育園では熱中症など気を付けていますが、
 給食室でも、食中毒等予防の為、常に対策をしています

・どんな食材にも、十分に火を通してしています

黄色ブドウ球菌やO157、ノロウイルスなどが死滅する、
 85度以上で1分間以上の加熱をしています

・中心温度管理を行っています

調理中、食品の中心温度測定・管理は頻繁に行っています

菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ように工夫し、
 安心安全な給食を提供するように心がけています