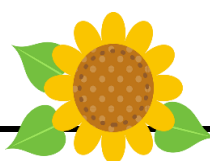


令和5年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	火	魚の塩麴焼き ベーコンと野菜のソテー 南瓜の味噌汁 バナナ	コーンフレーク
2	水	鶏肉の梅しそ焼き 切昆布とツナの炒め煮 ズッキーニの味噌汁 メロン	バナナマフィン
3	木	厚揚げのインド風炒め キャベツのゆかり和え 卵入りすまし汁 キウイ	ヨーグルト・せんべい
4	金	肉じゃが わかめの酢の物 トマト入り味噌汁 オレンジ	とうもろこし 
5	土	冷やしぶっかけうどん かおりおにぎり バナナ	クラッカーサンド
7	月	鶏肉の甘辛焼き キャベツの中華風サラダ 茄子の味噌汁 オレンジ	りんごゼリー
8	火	かにかま入り炒り卵 煮豆 えのきの味噌汁 すいか 	アイスクリーム
9	水	豆乳パン ポークビーンズ うずら卵の煮卵 チーズ もやしのスープ キウイ	わかめおにぎり
10	木	魚の西京焼き 小松菜とえのきのごま和え 豆腐のすまし汁 バナナ	スモア 
12	土	枝豆とそばろの混ぜご飯 わかめスープ オレンジ	バナナ
14	月	ハヤシライス 切干大根のサラダ キウイ	すいか
15	火	麻婆豆腐 胡瓜の塩昆布和え コーン入り豆乳スープ みかん缶	プリン・せんべい
16	水	豚肉の生姜焼き 野菜の梅肉和え かきたま味噌汁 メロン 	おふラスク
17	木	とり天 レタス トマト 夏野菜の味噌汁 バナナ	チョコチップスコーン
18	金	魚のコーンマヨ焼き 切昆布の当座煮 あっさりスープ 生パイン	シャーベット
19	土	トリニラ丼 豆腐の味噌汁 オレンジ	シュークリーム
21	月	レバーの甘辛煮 粉ふき芋 玉葱の味噌汁 ぶどう	カラフルゼリー
22	火	夏野菜カレー 海藻サラダ ウインナー キウイ	フルーツヨーグルト
23	水	豚肉のマーマレード焼き 枝豆のホクホクサラダ もやしの味噌汁 メロン	フライドポテト
24	木	丸パン ハンバーグ 夏野菜と鮭の和え物 トマトスープ オレンジ	ぶどうゼリー
25	金	魚のあんかけ 大豆入りひじきの油炒め 豚汁 梨 	豆乳もち
26	土	ミックスサンド コンソメスープ オレンジ	ウインナー入り蒸しパン
28	月	牛肉のしぐれ煮風 ししゃも ドレッシングサラダ 青菜の味噌汁 バナナ	チャオミーフェン
29	火	コッペパン ツナ入り炒り卵 野菜のオーロラ和え ポテトスープ キウイ	オレンジゼリー
30	水	まさご揚げ ごまじゃこサラダ わかめの味噌汁 ぶどう 	お楽しみおやつ①
31	木	豆腐とエビのケチャップ煮 ねばねば和え ごぼうの味噌汁 オレンジ	お楽しみおやつ②

今月の世界の料理

●台湾●

28日(月)

チャオミーフェン
(ビーフン)

今月の地産地消

23日(水)

ピーマン
パプリカ

今月のおすすめレシピ

豚肉のマーマレード焼き 23日(水)

●材料●(4人分)

豚肉…200g

ピーマン…2個

黄パプリカ…1/4個

赤パプリカ…1/4個

マーマレード…40g

醤油…小さじ2

油…少々

塩コショウ

●作り方●

①豚肉に塩こしょうをふり、マーマレード、醤油を入れて下味をつける。

②ピーマン、パプリカは千切りにする。

③フライパンに油を引き①を炒める。

④肉に火が通ったら②を入れて炒めたら出来上がり。

お家でもすぐにできる料理なのでぜひ作ってみてください。

また、豚肉などを食べて、夏バテ防止に気を付けましょう。

夏野菜のピーマン、茄子、胡瓜、トマトなどを食べて暑い夏を乗り越えましょう。

10日(木)はスモアの日

「スモア」とは…?

焼いたマシュマロを、チョコレートと一緒にクラッカーやビスケットで挟んだお菓子です。美味しくて「おかわり!(some more)」と言ってしまうことから「スモア(S more)」と呼ばれています。

「スモア」は、焼きマシュマロをさらにおいしくする工夫です。食べると思わず笑みがこぼれるのが、スモアが持っている魅力です。