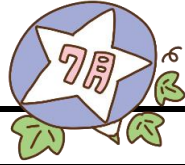


令和6年



予定献立表



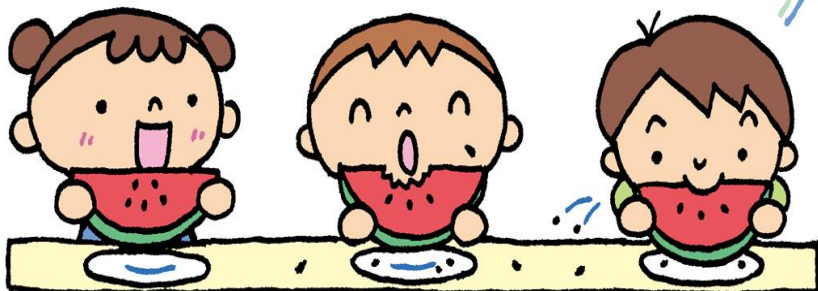
滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	豆腐とエビのケチャップ煮 ロースト南瓜 ごま入りキャベツの味噌汁 オレンジ	ココアクッキー
2	火	魚のあんかけ 小松菜のおかか和え オクラのコンソメスープ メロン	トマト蒸しパン
3	水	高野豆腐の卵とじ ししゃも ごぼうの味噌汁 すいか	ドーナツ
4	木	ニラ豚 ハリハリサラダ 卵入り味噌汁 キウイ	カルピスフルーツポンチ
5	金	鶏の唐揚げ レタス トマト 星しんじょう すまし汁 生パン	七夕ケーキ
6	土	なす入りミートソース さっぱりスープ オレンジ	マシュマロサンド
8	月	巣ごもり卵 こんにゃくの金平 豆腐の味噌汁 バナナ	レモンラスク
9	火	豆腐のまり揚げ 枝豆のホクホクサラダ わかめスープ キウイ	ソーダブレッド
10	水	魚の塩焼き 野菜の納豆和え 南瓜の味噌汁 生パン	にんじんゼリー
11	木	鶏肉のごまみそ焼き オクラ 大豆入り煮昆布 すまし汁 オレンジ	パンケーキ
12	金	豆乳パン 魚のピザ風焼き ごぼうのサラダ ズッキーニとベーコンスープ バナナ	チョコチップスコーン
13	土	ホットドッグ風サンド ミルクスープ オレンジ	アイスクリーム
16	火	トマト入り麻婆豆腐 粉ふき芋 中華スープ バナナ	カラフルゼリー
17	水	ウインナー入り卵焼き 野菜のごま酢和え ゴーヤ入り味噌汁 生パン	ブルーベリーヨーグルトマフィン
18	木	豆腐ハンバーグ ひじきと野菜の和え物 なすの味噌汁 すいか	牛乳もち
19	金	コッペパン 魚のチーズフライ もやしのナムル ミネストローネ オレンジ	枝豆おにぎり
20	土	冷やし中華 おにぎり バナナ	チーズ蒸しパン
22	月	魚の照り焼き カレービーンズ かきたま汁 オレンジ	かき氷
23	火	鶏肉の梅しそソース 野菜のしらす和え じゃが芋の味噌汁 メロン	とうもろこし
24	水	レバーの甘辛煮 トマト もやしの味噌汁 バナナ	フライドポテト
25	木	鮭のムニエル ひじきの華風和え 夏野菜の味噌汁 キウイ	アメリカンドッグ
26	金	ゴーヤチャンプルー 胡瓜のゆかり和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	たこ焼き
27	土	おにぎり 鶏の唐揚げ フランクフルト(夏祭り)	かき氷 わたがし
29	月	夏野菜カレー マカロニサラダ チーズ メロン	黒ごまクッキー
30	火	丸パン 魚のコーンマヨ焼き オクラのごま和え ポテトスープ バナナ	フルーツヨーグルト
31	水	牛肉のしぐれ煮 切干ナポリタン わかめの味噌汁 キウイ	マカロニあべかわ

夏バテを予防しましょう!



大人だけでなく、元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんな時は、ねばねば食材がおすすめです。オクラや山芋、昆布などの海藻類、納豆などのねばねば食材は食べやすく、消化を助け、おなかの調子を整える働きもあります。夏野菜と和えるなどして、ねばねば食材をとりましょう!



おすすめメニュー (9日給食)

枝豆のホクホクサラダ



材料(4人分)

- ・枝豆(さやをむいて)・・・80g
- ・人参・・・1/4本
- ・コーン缶・・・20g
- ・じゃが芋・・・2個
- ・塩こしょう・・・少々
- ・マヨネーズ・・・大さじ1~2

作り方

1. 枝豆は茹でてさやをむく。人参は5mm角に切ってやわらかく茹でる。じゃが芋は1cm角に切って茹でて粉ふき芋にする。
2. 1の枝豆、人参、粉ふき芋と、コーン缶を塩こしょう、マヨネーズで和えて味を調えたらできあがり。