

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	木	厚揚げの中華煮 焼き南瓜 トマト かきたま味噌汁 オレンジ	とうもろこし
2	金	魚の照り焼き 海藻サラダ なすの味噌汁 メロン	枝豆入り蒸しパン
3	土	タコライス オクラのスープ バナナ	クラッカーサンド
5	月	豚肉のマーマレード焼き チロリアンサラダ なめこの味噌汁 キウイ	オレンジゼリー
6	火	レバーの味噌炒め ロースト人参 煮豆 かきたま汁 すいか	ロッククッキー
7	水	華風卵焼き きりざい納豆 冬瓜の味噌汁 メロン	ヨーグルト・クラッカー
8	木	豆乳パン 魚のアラビアータ風 ジャーマンポテト オニオンスープ 生パイ	たぬきおにぎり
9	金	鶏マヨ 茎わかめ煮 もやしの味噌汁 キウイ	フルーツゼリー
10	土	枝豆とそばろの混ぜご飯 夏野菜の豚汁 オレンジ	ウインナー入り蒸しパン
13	火	麻婆丼 わかめスープ バナナ	ワッフル
14	水	高菜チャーハン コンソメスープ バナナ	シュークリーム
15	木	豚丼 すまし汁 バナナ	バームクーヘン
16	金	ハヤシライス 塩胡瓜 ひじきとチーズのサラダ みかん缶	豆乳もち
17	土	チキンドッグ コーンスープ オレンジ	アイスクリーム
19	月	魚のチーズ焼き チャイニーズトマトサラダ 枝豆のコーンチャウダー風味味噌汁 キウイ	オレンジ風味フレンチトースト
20	火	チャンプルー ししゃも チーズ 玉葱の味噌汁 生パイ	ココアカップケーキ
21	水	ヤンニョムチキン わかめの酢の物 春雨スープ メロン	おふラスク
22	木	丸パン マカロニミート ごまじゃこサラダ 卵入りコンソメスープ オレンジ	ぶどうゼリー
23	金	夏野菜カレー 青菜の梅肉和え トマト キウイ	フルーツヨーグルト
24	土	トマトパスタ レタス入りコンソメスープ バナナ	きなこ入り塩ちんすこう
26	月	鶏肉の甘辛焼き 南瓜といんげんの煮物 もずくとレタスの味噌汁 オレンジ	フライドポテト
27	火	ツナ入りスクランブルエッグ ベイクドポテト えのきの味噌汁 メロン	シャーベット
28	水	魚のねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 中華スープ 生パイ	チョコチップクッキー
29	木	チリコンカン 三色ピーマンのごま和え かえり ベーコンと小松菜のスープ 梨	フルーツ杏仁
30	金	枝豆入りまさご揚げ 野菜のゆかり和え 鶏ごぼうの味噌汁 キウイ	ジャムサンド
31	土	混ぜ込みピビンバ トマトスープ オレンジ	もちもちチーズパン



《キュウリ》 ※ほてった体を冷やしてくれます。

利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す

《ピーマン》

血液をサラサラにする。

《トマト》 ※水分がたくさん含まれています。

食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す

《ナス》

余分な熱をとる/血液の巡りをよくする/化膿や腫れを治める

《レタス》

余分な熱をとる/血液の巡りをよくする

化膿や腫れを治める/利尿作用

《スイカ》

体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる

《トウモロコシ》 ※タンパク質がたくさん。

胃腸の調子を整える

今月のおすすめレシピ

ひじきとチーズのサラダ

16日
献立

●材料4人分●

- ・水煮大豆 50g
- ・ひじき 4g
- ・人参 半分
- ・赤ピーマン 1/4
- ・黄ピーマン 1/4
- ・キュウリ 1本
- ・油揚げ 1枚
- ・レタス 1/4
- ・プロセスチーズ 20g
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 小さじ1
- ・酢 小さじ2

●作り方●

- ①ひじきは水で戻し、油揚げは小さく刻む。チーズはコロコロに切り、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、胡瓜、レタスは千切りにする。
- ②レタスとチーズ以外の食材を軽く茹でる。
- ③②で茹でた食材をよく絞り、水気を切ったらレタスとチーズを入れて、調味料で合わせたら出来上がり。