


令和6年

# 8月分 予定献立表

明野しいのみ保育園


日	給食内容	3時のおやつ
1(木)	豆腐のまり揚げ トマトと胡瓜の和風サラダ とうもろこし パイン	チーズスコーン
2(金)	ピザ風卵焼き 長いもと塩昆布和え トマト オレンジ	フルーツヨーグルト
3(土)	梅肉チャーハン 味噌汁 バナナ	ねじねじぱん
4(日)		
5(月)	タンドリーチキン 切り干し大根サラダ 青のりポテト スイカ	ビーフン炒め
6(火)	巣ごもり卵 南瓜の甘煮 ゆかりスパ メロン	タルトフランベ
7(水)	厚揚げの卵とじ ちくわとキャベツのセサミソース ※ししやも キウイ	米っ粉チョコマフィン
8(木)	煮魚 胡瓜のこんぶ和え ※変わり金平 オレンジ	豚しぐれごはん
9(金)	スープカレー トマトサラダ チーズ バナナ (ロールパン)	★やせうま
10(土)	肉うどん スイカ	ビスケット・あられ
11(日)	<b>山の日</b>	
12(月)	<b>振替休日</b>	
13(火)	豚肉となすの味噌炒め キャベツの和え物 キウイ	クラッカー・チーズ
14(水)	照り焼きチキン 野菜炒め 粉吹き芋 メロン	オレンジ・せんべい
15(木)	豆腐の中華炒め 胡瓜の和風サラダ スイカ	ゼリー・クッキー
16(金)	魚のコーンフレーク焼き 野菜の納豆和え 味噌汁 オレンジ	バナナマフィン
17(土)	和風スパゲティー バナナ	バウムクーヘン
18(日)		
19(月)	冷やし中華 梨	茄子入りぶどうゼリー
20(火)	魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮 パイン	梅ちりごはん
21(水)	かにかま入りスクランブルエッグ 胡瓜の酢の物 さつまいもの粉吹き オレンジ	まんじゅう
22(木)	ハンバーグ ひじきの炒め煮 ※かえり キウイ	納豆ラスク
23(金)	ミネストローネ オクラの梅肉和え ゆで卵 バナナ (コッパパン)	ストーンクッキー
24(土)	★とりめし 味噌汁 オレンジ	クラッカー・ヨーグルト
25(日)		
26(月)	魚のさっぱり甘酢ソース ※大豆入り煮昆布 人参グラッセ パイン	ヨーグルトムース
27(火)	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ※めざし 梨	トマト蒸しパン
28(水)	◎ナポリタン カプレーゼ風サラダ ウィンナー フルーツゼリー	アイスクリーム
29(木)	魚の香草パン粉焼き マカロニサラダ トマト キウイ	サンドイッチ
30(金)	チリコンカン キャベツのごま和え コンソメスープ バナナ (玄米パン)	さつま芋スティック
31(土)	ちゃんぽん オレンジ	ゼリー・かりんとう

<一口メモ> ◎バースデーランチ(ナポリタン) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー  
月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。



### 夏野菜を食べて 体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあると言われています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、熱い夏を乗りきりましょう。



夏のさっぱりメニュー

### 魚の南蛮漬け

(材料4人分)  
魚 4切れ 人参 1/4本 パプリカ 1個  
玉ねぎ 1玉 胡瓜 1本 レタス 1/4玉  
薄力粉 適量 片栗粉 適量 油 適量  
調味料(醤油・酢・砂糖・水 すべて大さじ3)

- ① 人参・パプリカ・玉ねぎ・胡瓜・レタスは千切りにする。
- ② 調味料を合わせておく
- ③ 粉をつけて揚げて②の調味料の中に入れておく。
- ④ ③の中に①を入れ完成。

魚は何でも良いです。園では鮭を使用します。