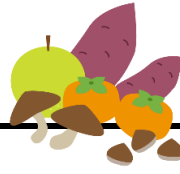


令和6年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	火	ハンバーグきのこソースかけ さつま芋の粉ふき トマト もやしの味噌汁 キウイ	フルーツ杏仁
2	水	高野豆腐のオランダ煮 蓮根とじゃこのサラダ ごぼうの味噌汁 生パイ	わかめおにぎり
3	木	すき焼き風煮 南瓜のサラダ トマトの味噌汁 梨 	レーズン入り米粉蒸しパン
4	金	魚のもみじ焼き 切昆布の当座煮 きのこの味噌汁 オレンジ	オレンジゼリー
5	土	三色丼 わかめの味噌汁 バナナ	いももち
7	月	のり塩唐揚げ 人参の甘煮 大根なます 生椎茸の味噌汁 生パイ	米粉のバナナスコーン
8	火	豚肉ときのこのケチャップ煮 春雨のサラダ ポテトスープ オレンジ 	焼き芋
9	水	魚の西京焼き ひじきの炒め煮 ビーンズスープ りんご	ちくわのカレー風味
10	木	肉じゃが ハリハリサラダ 厚揚げの味噌汁 キウイ	豆乳もち
11	金	チキンカレー 和風サラダ かえり 梨	米粉のいちご蒸しパン
12	土	野菜たっぷりビーフン オニオンスープ バナナ 	ポップコーン
15	火	レバーの甘辛煮 さつま芋のサラダ あっさりスープ キウイ	フランクフルト
16	水	まさご揚げ 根菜のコンソメ煮 トマト えのきの味噌汁 オレンジ	人参の米粉スコーン
17	木	魚の煮付け 野菜の海苔和え きのこのすまし汁 梨	メルティフレーク
18	金	お弁当 	なんちゃってスイートポテト
19	土	ガパオ炒め御飯 コンソメスープ キウイ	バナナきな粉
21	月	豆腐の五目炒め 野菜の塩昆布和え さつま芋の味噌汁 みかん	鮭フレークおにぎり
22	火	豚肉の生姜焼き ししゃも トマト キャベツの味噌汁 オレンジ	フルーツ豆乳ヨーグルト
23	水	牛肉のしぐれ煮風 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁 りんご	豆乳プリン・せんべい
24	木	魚の塩麴焼き ひじきの華風和え トマトスープ キウイ	ぶどうゼリー
25	金	茄子入り麻婆豆腐 鉄分サラダ 中華スープ 梨	梅じゃこおにぎり
26	土	バナナ りんごジュース せんべい ミニゼリー(運動会) 	
28	月	かしわとコーンの炒め物 小松菜のナムル ウィナー 大根の味噌汁 オレンジ	米粉と豆腐のブラウニー
29	火	厚揚げのインド風炒め キャベツのごま和え 豆乳スープ キウイ	アップルゼリー
30	水	鶏肉の味噌焼き ジャーマンポテト わかめのすまし汁 みかん	フライドポテト 
31	木	魚の香草焼き 野菜の納豆和え 豆腐の味噌汁 りんご	ゆかりおにぎり

備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水やお湯を入れるだけで食べれて、レトルト食品に比べて軽いのが特徴です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄を、普段から多めにしれおき、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充するといざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。



アルファ化米は、白米の他に梅がゆや五目御飯、ピラフ、わかめ御飯などの味付き御飯もあり、種類が多くなっています。



今月のおすすめレシピ

のり塩唐揚げ

7日献立



●材料●

鶏もも肉	10切れ分(1切れ30gの場合)		
薄口しょうゆ	大さじ1	酒	小さじ1
青のり	5g	片栗粉	80g
塩こしょう	適量	揚げ油	適量

●作り方●

- ①鶏肉にしっかり塩こしょうをかけてよくまぶす。
- ②①に薄口しょうゆ、酒を入れてよく混ぜて10分程度時間を置き、味をしみ込ませる。
- ③片栗粉と青のりを合わせておいて時間を置いた鶏肉に粉をまぶす。
- ④油を170℃に温める。③の鶏肉は、粉を叩き落とし、こんがりきつね色になるまで揚げたら完成。