

☆☆2023年 8月 給食献立予定表 こひつじ保育園☆☆

日	曜	別	献立名	おやつ
1	火	焼	魚の味噌マヨ焼き 野菜ソテー 澄まし汁	麦茶 葛餅
2	水	煮	筑前煮 胡瓜とちりめんの酢の物 玉ねぎ味噌汁	牛乳 スコーン
3	木	炒	チャプチェ もやしと大葉のナムル チンゲン菜スープ	麦茶 豆乳プリン せんべい
4	金	和	冷しゃぶサラダ ひじきの炒め煮 トマトと卵のスープ	牛乳 ツナたまサンド
5	土		中華そば風 オレンジ 牛乳	
7	月	汁	のっぺい汁 卵の花炒め 果物	牛乳 コーンフ레이크クッキー
8	火	揚	鶏肉と野菜のケチャップ甘酢風 胡瓜の塩昆布和え スープ	麦茶 フルーツヨーグルト
9	水	炒	炒めビーフン かぼちゃと枝豆のサラダ わかめスープ	牛乳 シュガーラスク
10	木	焼	魚のパン粉焼き 野菜の甘酢和え オクラ味噌汁	麦茶 黄粉団子
11	金		「山の日」	
12	土		シーフードスパゲティー 果物 牛乳	
14	月	汁	ハヤシチュー 胡瓜のゆかり和え いりこ	牛乳 ホットケーキ
15	火		「お弁当の日」	牛乳 お菓子
16	水	汁	ウィンナーポトフ 胡瓜のごまマヨ和え いりこ	牛乳 マカロニあべかわ
17	木	炒	麻婆豆腐 春雨サラダ もやしスープ	麦茶 チーズ蒸しパン
18	金	焼	魚の黄金焼き 海藻サラダ 冬瓜味噌汁	牛乳 じゃがお焼き
19	土		冷やし中華 トマト 牛乳	
21	月	汁	夏野菜カレー ツナサラダ 果物	牛乳 バナナチーズケーキ
22	火	焼	おから入りハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	麦茶 冷やし金時煮豆
23	水	煮	栄養ひじき 胡瓜とトマトの中華和え かぼちゃ味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン
24	木	揚	魚の南蛮漬け 野菜の胡麻和え なす味噌汁	スキムミルク 麩ラスク
25	金	焼	☆☆誕生会メニュー☆☆ ゆかりご飯 ピクルス チキンのきのこソース 人参のオリーブ油和え あげ味噌汁	牛乳 チョコチップクッキー
26	土		中華あんかけそば 果物 牛乳	
28	月	汁	豚肉と野菜の春雨スープ 鉄分サラダ いりこ	牛乳 のりチーズトースト
29	火	焼	チキンのタルタルソース 青菜ときこのこのソテー 切干大根味噌汁	麦茶 フルーツ白玉
30	水	揚	揚げ魚のおろし煮 胡瓜とわかめと人参の酢の物 味噌汁	牛乳 バナナスコーン
31	木	炒	豚肉と野菜の味噌炒め 青菜とちりめんの納豆 とろろ昆布汁	麦茶 ヨーグルトゼリー

※25日（金）は誕生会メニューの為、りす・うさぎ・きりんもご飯はいりません※

◎レシピ紹介◎

☆☆青菜とたまごのサラダ☆☆

<材料> ※子ども1人分※

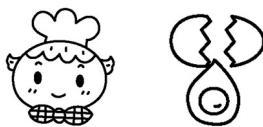
・青菜 20g

(園では小松菜を使用してます)

・たまご 10g

・マヨネーズ 3g (小さじ1弱)

・白すりごま 1g (小さじ1/3)



※調味料※

・醤油 少々

・酢 少々

・砂糖 少々

・マーガリン 適量

～作り方～

① 青菜はレンジでチンする又は茹でて火を通す。
1cm位の長さの一口大に切り、水気を絞る。塊がないように、全体をほぐして冷ましておく。

② 卵を溶きほぐし、マーガリンを入れて炒り卵を作る。出来上がったたら冷ましておく。

③ ボールに①と②を入れ、醤油・酢・砂糖を入れ軽く下味を付ける。更にマヨネーズ・白すりごまを加え全体をよく混ぜ合わせ味を調べて完成です♪