

2020年 8月給食献立予定表 すみれ保育園

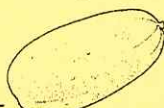
日曜	主食	副食	主な材料			おやつ	主な材料
1土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 キャベツ	玉葱	人参	フランスパン くだもの 牛乳	すいか
3月	ごはん	鶏肉の生姜焼き あさめ煮 おひたし みそ汁	鶏肉 あさめ キャベツ なす	生姜 ごぼう オクラ 玉葱	しょうゆ 人参 人参 人参	大学芋 小魚 くだもの 牛乳	さつまいも すいか
4火	ごはん	酢豚 煮もの スープ	豚角切り肉 キャベツ かぼちや 豆腐	玉葱 ピーマン チンゲン菜 玉葱	かたくり粉 人参 人参 人参	黒糖蒸しパン するめ くだもの 牛乳	小麦粉 黒糖 すいか
5水	五目 ごはん	焼魚 磯香和え みそ汁	生魚 キャベツ 冬瓜	モロヘイヤ 玉葱	人参 人参 人参	ごまスライス 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 ごま バター すいか
6木	そうめん	真珠蒸し トマトと玉葱の サラダ つけ汁	鶏ひき肉 トマト キャベツ なす	玉葱 玉葱 きゅうり オクラ	人参 人参 人参 人参	おにぎり 酢昆布 くだもの 麦茶	米 十五穀米 昆布 酢 しょうゆ すいか
7金	ごはん	リヤン菜 冷やっこ みそ汁	豚中肉 豆腐 かぼちや	春雨 大根 小葱 小松菜	人参 人参 人参 人参	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	すいか
8土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 キャベツ	玉葱	人参	フランスパン くだもの 牛乳	すいか
11火	協力保育	そうめん スープ	小麦粉 チンゲン菜	玉葱	人参	かぼちやフライ 小魚 くだもの 牛乳	かぼちや パン粉 小麦粉 すいか
12水	協力保育	そうめん スープ	小麦粉 かぶ	玉葱	人参 かぶの葉	蒸しパン 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 さつまいも すいか
13木	特別協力保育	そうめん スープ	小麦粉 キャベツ	玉葱	人参	フランスパン くだもの 牛乳	すいか
14金	特別協力保育	そうめん スープ	小麦粉 かぶ	玉葱	人参 かぶの葉	おやき くだもの 麦茶	米 けずり節 青のり すいか
15土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 キャベツ	玉葱	人参	フランスパン くだもの 牛乳	すいか
17月	ごはん	魚のフライ キャベツ 切り干し大根の煮もの みそ汁	スズキ キャベツ 切り干し大根 チンゲン菜	パン粉 ごぼう 玉葱	小麦粉 人参 人参 人参	スコーン 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 かぼちや チーズ すいか

※献立は変更になる場合があります。

今年は、梅雨明けが遅く雨の日が続いています。暑さと湿気で、私たちの身体を調整がうまくいかず、体調をくずしがちです。生活リズムを整えて、夏も元気に過ごしましょう。

旬の野菜 > 冬瓜 (とうがん)

冬瓜自体95%が水分で、カリウムも多く含み、利尿作用があります。肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力も高めるビタミンCを含んでいます。



おかず
レシピ

冬瓜のそぼろあんかけ

最後に、水溶きかたくり粉でとろみをつけて、できあがり!

<材料 4人分>

- ・冬瓜 1/8くらい
- ・鶏ひき肉 200g
- ・しょうゆ
- ・三温糖
- ・かたくり粉

<作り方>

1. 冬瓜は種をとり、厚めに皮をむいて一口大に切る。
2. 鍋に1を入水で、冬瓜がかぶるくらい水を入れて、火にかける。
3. 沸騰してきたら、ひき肉を加えて煮る。冬瓜がやわらかくなってきたら、しょうゆと三温糖で味をとろける。

