

2020年

8月給食献立予定表

すみれ保育園

日	主食	副食	主な材料		おやつ	主な材料	
18火	ごはん	鶏肉のトマトソースがけ ココロサラダ 野菜スープ	鶏肉 トマト じゃが芋 チンゲン菜	玉葱 きゅうり キャバフ	きな粉マカロニ 小魚 梅ゼリー 麦茶	マカロニ きな粉 梅シロップ 寒天パウダー	
19水	人参ごはん	ピーマンの肉詰め 浅漬け みそ汁	人参 ピーマン きゃばつ 冬瓜	しょうゆ 豚ひき肉 きゅうり 玉葱	お好み焼 するめ くだもの 牛乳	小麦粉 きゃばつ にら	
20木	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	かぼちゃ きゃばつ 豚小間肉	玉葱 人参 小女子 小松菜 人参 玉葱 ごぼう 人参 小葱	焼きおにぎり 浅漬け くだもの 麦茶	米 みそ ごま きゅうり 塩	
21金	ごはん	筑前煮 磯香和え みそ汁	鶏肉 ごぼう きゃばつ 豆腐	大根 系こんにゃく モロハイヤ 玉葱	しめじ いんげん 人参 焼のり 人参	食パン いちごジャム 梨	
22土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃばつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	梨	
24月	オクラごはん	鶏の味噌焼 煮もの 春雨スープ	オクラ 鶏肉 冬瓜 春雨	けずり節 みそ 人参 きゃばつ	かわばぎ天ぷら 浅漬け くだもの 梅ジュース	かわばぎ きゅうり 梨 梅シロップ	
25火	ごはん	魚の変わり焼 あじめ煮 浅漬け みそ汁	みきカレー あじめ きゅうり かぼちゃ	上新粉 ごぼう 人参 小松菜	トマト 玉葱 いんげん 油あげ 人参	お誕生会 くだもの ヨーグルト	
26水	ごはん	カリポロ おかが和え みそ汁	じゃが芋 きゃばつ なす	豚ひき肉 モロハイヤ 玉葱	玉葱 人参 ピーマン オクラ 人参 やきふ	チヂミ 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 上新粉 にら
27木	季節のスパゲティ	かぼちゃのチーズ焼 フレンチサラダ オニオンスープ	トマト かぼちゃ きゃばつ 玉葱	なす ピーマン チーズ きゅうり 人参	玉葱 ちりめんじゃこ アスパラガス ササミ	いなり寿司 昆布 くだもの 麦茶	米 油あげ 梨
28金	お楽しみ給食						
29土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃばつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	梨	
31月	ごはん	魚の野菜あんかけ 煮もの 浅漬け みそ汁	ホキ 高野豆腐 きゅうり きゃばつ	かたくり粉 人参 ごぼう 玉葱	玉葱 人参 ピーマン 昆布 人参	じゃが芋のオムレツ するめ かき氷 麦茶	じゃが芋 バター 氷 梅シロップ もち粉 油

※献立は変更になる場合があります。

日中は、厳しい暑さが続いています。夕暮れの風に心地よさを感じます。おやつは、梨を食べ始めます。夏のからだと飲み物の。暑い夏には、たくさん汗をかきます。水分補給には、麦茶が望ましいでしょう。清涼飲料には、予想外に多くの砂糖が含まれています。糖分の体内での処理には、ビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり、疲れやすくなります。

おがずレシビ

かぼちゃコロケ

油で揚げずに、作り方のコロケッタンをフライパンで焼いて、おいしいです！

＜材料 4人分＞
 ・かぼちゃ 1/4個
 ・小麦粉 20g
 ・豚ひき肉 40g
 ・パン粉 30g
 ・玉葱 1/4個
 ・塩 少々

＜作り方＞
 1. かぼちゃは洗って種を取り、8等分に切り、蒸してやわらかくする。たら、つぶしておく。
 2. 玉葱は洗って皮をむき、みじん切りにして、豚ひき肉といっしょに炒める。塩で味をつける。
 3. ノックに之を入れて、よく混ぜて小判型に整える。
 4. 小麦粉は水で溶き、よく混ぜてパン粉をつけて、170℃くらいで揚げる。

