

2021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 |
|---------|--------------|------------------------------------|--|------------------------------|----------------------------|
| 18 水 | 夏野菜 スパゲティ | 粉ふき芋 浅漬け オニオンスープ | トマト なす ピーマン 玉葱 きゃべつ じゃがいも 青のり 人参 人参 ササミ | おにぎり 酢ごぼう くだもの 麦茶 | 米 十穀米 ごぼう 酢 しょうゆ すいか |
| 19 木 | ごはん | 肉じゃが 酢の物 みそ汁 | 豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 白滝 いんげん きゃべつ モロヘイヤ 人参 しらす 豆腐 玉葱 人参 わかめ | 寒天黒みぎな粉 するめ くだもの 牛乳 | 寒天パウダー 黒糖 きな粉 すいか |
| 20 金 | オクラ ごはん | 魚のみそ焼き 春雨ソテー 冬瓜スープ | オクラ けずり節 ごま スズキ みそ 生姜 にんにく 春雨 きゃべつ 人参 にら 冬瓜 玉葱 しめじ 人参 | ジャムパン 昆布 くだもの 牛乳 | フランスパン いちごクリーム すいか |
| 21 土 | 土曜保育 | | そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参 | フランスパン くだもの 牛乳 | すいか |
| 23 月 | ごはん | ウイングのさばり煮 ポテトサラダ トマト みそ汁 | ウイングスティック 玉葱 しめじ じゃが芋 きゅうり 人参 豆乳 酢 ごま トマト 小松菜 玉葱 人参 やきふ | 黒糖蒸しパン 小魚 くだもの 牛乳 | 小麦粉 黒糖 梨 |
| 24 火 | ごはん | 酢豚 煮の 豆腐のスープ | 豚角切り肉 かたくり粉 きゃべつ 玉葱 ピーマン 人参 ちやっぴ かぼちや チンゲン菜 玉葱 人参 わかめ | チヂミ かわはぎ くだもの 牛乳 | 小麦粉 上新粉 にら 梨 |
| 25 水 | ごはん | 焼魚 揚げなすのマリネ 磯香和え みそ汁 | 生魚 トマト 玉葱 パセリ なす きゃべつ 小松菜 オクラ 人参 焼のり 冬瓜 玉葱 人参 にら | お誕生日会 くだもの ヨーグルト | |
| 26 木 | ごはん | 焼肉 きゃべつ 煮の みそ汁 | 鶏肉 玉葱 りんご 生姜 きゃべつ じゃが芋 人参 いんげん なす 玉葱 人参 油あげ | 大学芋 するめ くだもの 牛乳 | さつまいも しょうゆ 三温糖 梨 |
| 27 金 | 人参 ごはん | ピーマンの肉詰め 浅漬け みそ汁 | 人参 しょうゆ ピーマン 豚ひき肉 玉葱 おか きゃべつ きゅうり 人参 えのき チンゲン菜 玉葱 人参 | フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳 | 梨 |
| 28 土 | 土曜保育 | | そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参 | フランスパン くだもの 牛乳 | 梨 |
| 30 月 | ごはん | 魚の南蛮漬け 切り干し大根の煮の ごま和え みそ汁 | ホキ かたくり粉 玉葱 人参 ピーマン 切り干し大根 じゃが芋 人参 糸こんにゃく いんげん 人参 ごま きゃべつ 玉葱 人参 モロヘイヤ | きな粉クッキー 昆布 くだもの 牛乳 | 小麦粉 きな粉 豆乳 梨 |
| 31 火 | 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 玉葱 人参 生姜 ちり米 トマト 玉葱 きゃべつ きゅうり けずり節 なす 玉葱 オクラ 人参 昆布 花かつお | おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶 | 米 梅干し ごぼう みそ 梨 |

※献立は変更になる場合があります。

夏の疲れがでてくるこの時期、まずはゆっくり休むことです。早めに就寝して疲れをとって、ごはんをたくさん食べて元気に過ごしたいですね。

夏の疲れ回復のために

- ・早寝、早起きで生活リズムをつくる。
- ・1日の始まりの朝食を大切に。パンのみ、ごはんのみでなく、おかずがしっかりと。
- ・タンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとりましょう。



① 真珠蒸し

肉だんごまわりに、ちり米をつけて蒸したボリュームたっぷりの一品です。蒸し上げたちり米がパール色に輝くことから、「真珠蒸し」といわれています。

＜材料 2人分＞
 ・ちり米 2/3カップ
 ・鶏ひき肉 200g
 ・玉葱 小1/2個
 ・人参 1/2本
 ・かたくり粉 少々
 ・塩 少々
 ・しょうゆ 大さじ1
 ・ごま油 少々
 ・生姜汁 少々

＜作り方＞
 1. ちり米は前日にといで水につけておく。
 使う直前にザルにあげておく。
 2. 玉葱と人参はみじん切りにする。
 3. 鶏ひき肉と2.をよく練って、かたくり粉と④を加え、混ぜる。
 4. 丸めて、1をまわりにつける。
 5. 蒸し器で20分くらい蒸す。

肉だんごまわりに、ちり米をつけて蒸したボリュームたっぷりの一品です。蒸し上げたちり米がパール色に輝くことから、「真珠蒸し」といわれています。