



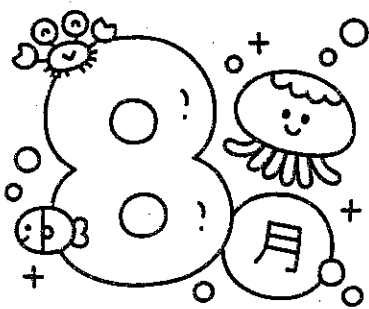
8月の献立予定

令和2年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	土				
2	日				
3	月	牛乳 ウエハース	ごはん	みそ汁 すき焼き風煮 味付けのり つぼ漬け 果物	牛乳 フライドポテト
4	火	牛乳 せんべい	"	みそ汁 ギョーザ おからいり 果物	牛乳 蒸しパン
5	水	牛乳 フルーツ	"	カレー煮 ゆで卵 レタスサラダ 福神漬け 果物	牛乳 せんべい
6	木	牛乳 ビスケット	"	春雨スープ ちくわの2色揚げ 和え物 果物	牛乳 たまごサンド
7	金	ヨーグルト	"	みそ汁 さばみりん焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 ビスケット
8	土				
9	日				
10	月				
11	火	牛乳 フルーツ	ごはん	みそ汁 ソーセイジフライ かぼちゃの煮物 果物	牛乳 せんべい
12	水	牛乳 せんべい	"	みそ汁 ハムピカタ ひじきの煮物 果物	牛乳 ジャムサンド
13	木	牛乳 ビスケット	"	みそ汁 肉じゃが きゃべつのはらす和え 果物	牛乳 オムレット
14	金				
15	土				
16	日				
17	月	牛乳 ウエハース	ごはん	みそ汁 チキンカツ もやしナムル 果物	牛乳 せんべい
18	火	牛乳 フルーツ	"	みそ汁 麻婆豆腐 ひじきサラダ 果物	牛乳 フレンチトースト
19	水	牛乳 せんべい	"	そーめん汁 さばのみそ煮 コーンサラダ 果物	牛乳 たこ焼き
20	木	牛乳 ビスケット	"	ワンタンスープ コロッケ 棒棒鶏 果物	牛乳 きなこ団子
21	金	ヨーグルト	"	わかめスープ 焼き肉 マカロニサラダ 果物	牛乳 ビスケット
22	土				
23	日				
24	月	牛乳 ウエハース	ごはん	シチュー 肉団子 レタスサラダ 果物	牛乳 せんべい
25	火	牛乳 フルーツ	"	お誕生会(お弁当のいない日)	牛乳 ジュース
26	水	牛乳 せんべい	"	みそ汁 親子煮 わかめの和え物 果物	牛乳 ホットケーキ
27	木	牛乳 ビスケット	"	みそ汁 いり豆腐 ほうれん草サラダ 果物	牛乳 しょうゆ団子
28	金	ヨーグルト	"	みそ汁 さけの塩焼き 和風サラスパ 果物	牛乳 ビスケット
29	土				
30	日				
31	月	牛乳 ウエハース	ごはん	ハヤシシチュー ウィンナー ブロッコリー 果物	ヨーグルト

お弁当のいない日 8月25日(火)

おはしは忘れずに持って来て下さい。



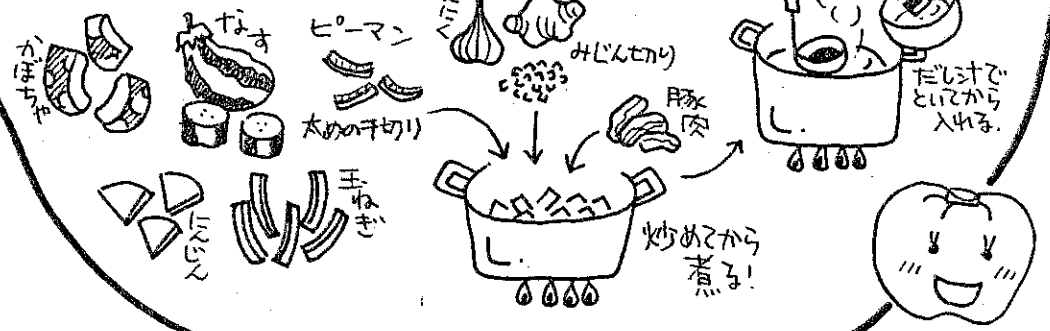
夏野菜カレーライス

【材料】 幼児1人分

- 米.....50g
- 豚肉.....25g
- かぼちゃ.....35g
- なす.....10g
- ピーマン.....8g
- にんじん.....10g
- 玉ねぎ.....20g
- しょうが、にんにく...少々
- カレールー.....17g

【作り方】

- ① かぼちゃ、なすはただらに皮をむいて、ひと口大に切る。にんじんはちよう切り、玉ねぎはざく切り、ピーマンは太めの千切りにする。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにして肉、野菜を炒める。
- ③ ②に水を入れ、煮たあとカレールーをだし汁でといて入れる。
- ④ 炊いたご飯にかける。



8月