

8月の献立予定

平成30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 | 水 | 牛乳 せんべい | ごはん | 味噌汁 親子煮 大根のじゃこ和え 果物 | 牛乳 クレープ |
| 2 | 木 | ヨーグルト | " | 水餃子スープ 豚しゃぶの胡麻和え かぼちゃサラダ果物 | 牛乳 蒸しパン |
| 3 | 金 | 牛乳 ビスケット | " | 味噌汁 厚揚げの五目煮 マカロニサラダ 果物 | 牛乳 せんべい |
| 4 | 土 | | " | おにぎり 牛乳 | |
| 5 | 日 | | | | |
| 6 | 月 | 牛乳 あられ | ごはん | にら卵汁 ますの塩焼き ポテトサラダ 果物 | 牛乳 バウンドケーキ |
| 7 | 火 | 牛乳 フルーツ | " | クラムチャウダー 生野菜 煮卵 漬物 果物 | 牛乳 ビスケット |
| 8 | 水 | 牛乳 クラッカー | " | 味噌汁 肉じゃが 味付け海苔 フルーツヨーグルト | 牛乳 サンドイッチ |
| 9 | 木 | フルーツ せんべい | " | けんちん汁 鯖みりん焼き もやしのナムル 果物 | 牛乳 きな粉団子 |
| 10 | 金 | 牛乳 ビスケット | " | 味噌汁 鶏のから揚げ ブロッコリー フルーツミックス | 牛乳 せんべい |
| 11 | 土 | | | | |
| 12 | 日 | | | | |
| 13 | 月 | | | | |
| 14 | 火 | | | | |
| 15 | 水 | | | | |
| 16 | 木 | | | | |
| 17 | 金 | 牛乳 ウエハース | ごはん | カレー煮 生野菜 茹でたまご 福神漬け 果物 | 牛乳 せんべい |
| 18 | 土 | | | おにぎり 牛乳 | |
| 19 | 日 | | | | |
| 20 | 月 | 牛乳 あられ | ごはん | 味噌汁 かつおの照り焼き 切り干し大根の煮物 果物 | 牛乳 ウエハース |
| 21 | 火 | 牛乳 フルーツ | " | 春雨スープ 雷豆腐 ちりめんじゃこの佃煮 果物 | 牛乳 きな粉揚げパン |
| 22 | 水 | ヨーグルト | " | 芋の子汁 だし巻き卵 ほうれんそうの和え物 果物 | 牛乳 なべ焼き |
| 23 | 木 | 牛乳 ビスケット | " | 味噌汁 はんぺんのはさみ揚げ ブロッコリー 果物 | 牛乳 カナッペ |
| 24 | 金 | 牛乳 せんべい | " | お誕生会 (弁当の入らない日) | ジュース ケーキ |
| 25 | 土 | 牛乳 クッキー | " | スープヌードル つくね煮 ひじきサラダ 果物 | 牛乳 ふかし芋 |
| 26 | 日 | | | | |
| 27 | 月 | 牛乳 クラッカー | ごはん | すいとん入り吉野汁 ハムカツ 小松菜と油揚げの和え物 果物 | 牛乳 あられ |
| 28 | 火 | 牛乳 フルーツ | " | 味噌汁 つくね煮 野菜炒め フルーツミックス | 牛乳 しょう油団子 |
| 29 | 水 | 牛乳 ビスケット | " | 味噌汁 さばの味噌煮 わかめときゅうりの酢の物 果物 | 牛乳 ホットケーキ |
| 30 | 木 | ヨーグルト | " | コーンスープ 鶏もも肉の照り焼き ブロッコリー 果物 | 牛乳 調理パン |
| 31 | 金 | 牛乳 せんべい | " | すりみ汁 ちくわの磯辺揚げ ひじきサラダ 果物 | 牛乳 ビスケット |

弁当の入らない日 24日(金曜日) はしは、毎日忘れずに持って来てください。

毎日じめじめした暑い日が続いています。湿度も高く大人も 子供も体温調節大変です。暑い夏は疲れやすいです。疲れのないためには、ビタミンB1をたくさんとらなければなりません。そこで豚は、他の肉に比べるとおいばりべす。牛肉に比べてビタミンB1は10倍～15倍もあります。又脂肪やたんぱく質もたくさんあります。豚肉は、スタミナづくりのチャンピオンといっても良い程です。そこで八宝菜のレシピを紹介したいと思います。

材料

豚肉 20g 人参10g 白菜(キャベツ)20g たけのこ10g ウズラの卵(茹でたもの)1こ むきえび(いか)10g
ねぎ3g きくらげ少" コンソメ3g 水100cc 食油(ごま油) 塩 こしょう 片栗粉

作り方

豚ばら肉3センチに切り 人参 たけのこは長方形に白菜(きゃべつ)はざく切りに、ねぎは斜め切りに きくらげは食べやすい大きさに。

豚肉 むきえびは、食油で炒め 人参 たけのこは次に加え白菜(きゃべつ)ウズラの卵 きくらげと加え水100ccを加え

煮たったらコンソメを加え ねぎを加え 片栗粉でとろみをつけて出来上がりです。

好みで塩こしょうを加えてもおいしいです。ゴマ油を最後にくわえても良い味になります。

