

8月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	火	五目卵焼き チーズ春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10 海苔 5	春雨 5	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	おにぎりの日 プール指導
2	水	豚肉となすの味噌炒め フライドポテト		厚揚げ 30 豚肉 20 味噌 10	馬鈴薯 30	人参 15 玉葱 20 なす 30 いんげん 5	園庭開放 お話会
3	木	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮	ヨーグルト	竹輪 5 牛肉 10 スキム 10 焼豆腐 10 卵 50	糸こんにゃく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1 海苔 5	
4	金	混ぜご飯 みそ汁		豆腐 20 味噌 10 揚げ 10 鶏肉 10 高野 3 ひじき 1 わかめ 2		青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10 牛蒡 10 椎茸 1 いんげん 5	米一合
5	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
7	月	大豆と厚揚げのそぼろ煮 胡瓜とカニカマの酢の物		厚揚げ 6 大豆 10 わかめ 2 鶏ミンチ 15 カニカマ 5	糸こんにゃく 20 片栗粉 1	人参 30 いんげん 5 胡瓜 20 牛蒡 5 干椎茸 1 玉葱 20	
8	火	カレー味のフリッターズッキーニの胡麻マヨネーズ和え	とうもろこし ケーキ	鱈 60 ベーコン 3 卵 10	天ぷら粉 10 カレー粉 1 馬鈴薯 20 ホットケーキミックス 20 マヨネーズ 15 ごま 4	人参 10 コーン 10 ズッキーニ 10 アスパラガス 5	
9	水	八宝菜 コロコロお豆のサラダ		エビ 5 豚肉 10 チーズ 5 ミックスビーンズ 20	片栗粉 2 さつまいも 10	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 青梗菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	
10	木	スコップコロケ ほうれん草とひじきのサラダ		合ミンチ 10 ツナ 10 ひじき 5 チーズ 10	馬鈴薯 30 パン粉 10 ごま 3	人参 30 玉葱 20 ほうれん草 30	
12	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
14	月	コーンカレー		牛肉 10 スキム 2	カレールウ 20 小麦粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 玉葱 35 コーン 10 にんにく 1	
15	火	肉じゃが煮		牛肉 10 竹輪 10	馬鈴薯 30 糸こんにゃく 5	人参 20 玉葱 35 いんげん 5	
16	水	親子丼		鶏 10 色板 3 卵 40		玉葱 20 人参 10 青葱 5	
17	木	マーボー豆腐 竹輪の生姜煮	ヨーグルト	竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 60 竹輪 30 スキム 10	片栗粉 5 ごま 2	人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10	
18	金	ササミのゴマフライ もすくと夏野菜のシャキシャキサラダ		ささみ 50 卵 20 カニカマ 5 もずく	小麦粉 10 パン粉 10 ごま 1 ケチャップ 10	胡瓜 5 人参 10 豆苗 5	
19	土	ハヤシライス		牛肉 10	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	
21	月	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉 50 合ミンチ 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	避難訓練
22	火	赤飯 相性汁	シュガー パターパン	豆腐 20 揚げ 5 牛乳 10 小豆 10 味噌 10	もち米 30 パター 10 小麦粉 20	わかめ 2 人参 10 玉葱 10 青葱 5	誕生会 身体測定
23	水	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 10 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロccoli 10	お話会 園庭開放
24	木	高野の卵とじ煮 ウィンナー	ビールゼリー	鶏ミンチ 10 高野 5 ウィンナー 5 卵 50 ゼラチン 2	馬鈴薯 20 りんごジュース 50	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20 海苔 5	ハロータイム
25	金	鯖の味噌煮 小松菜とわかめのナムル		鯖 40 味噌 5 わかめ 3	ごま 3 ごま油 3	人参 10 土生姜 2 小松菜 20 もやし 10	音楽教室
26	土	五目ラーメン		焼豚 10 卵 30	中華そば 100 ごま油 3	人参 15 青葱 5 キャベツ 20 もやし 15	
28	月	五目豆煮 えのきとわかめの中華風		竹輪 10 鶏肉 10 厚揚げ 10 大豆 10 わかめ 2	ごま 1 ごま油 2	人参 15 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 えのき 10 コーン 2 玉葱 20	運動教室
29	火	かぼちゃグラタン 牛蒡の金平		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10	ごま 2 パター 3 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20 南瓜 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロccoli 5 玉葱 15 コーン 5	
30	水	冬瓜のえびくずあん ポテトサラダ		えび 10 ハム 5 厚揚げ 10	片栗粉 3 ごま 2 馬鈴薯 30 マヨネーズ 10	冬瓜 20 きゅうり 5 人参 15 茄子 10 玉葱 20	園庭開放
31	木	カレー風味のパエリア ポトフスープ		鶏ミンチ 10 ウィンナー 10 卵 40	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10 カレー粉 1 パター 2	人参 30 玉葱 40 大根 10 コーン 5 パプリカ 10 キャベツ 20	

※ 米一合の場合は、白米を一合ご持参ください。(8/4) 尚、日付に○印の日は、ごはんは、ありません。(4日と22日と31日です) 1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当に入れてきてください。

すごいぞ! 夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーが詰まっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてくださいね。

キュウリ・レタス など
パプリカ・ナス など
トマト
体の余分な熱をとる。
汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。
日焼けした肌を回復させる。

食べて「暑気払い」

「暑気払い」と聞くと、子どもには関係ないと思いがちですが、本来は「暑気=体に溜まった熱」を払って、気力・体力を取り戻す行い」という意味。年齢に関係なく使われる言葉です。行水、川あそび、水まきなども暑気払いですが、食べる暑気払いもあります。ズバリ「体内の熱を冷ます物」。夏野菜や冷麦・そうめんなどがおすすめです。

旬の魚!!

鱈の照り焼きつくね風

材料 4人分

- 鱈・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- 玉葱・・・・・・・・・・・・・・・・・・25g
- 人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・25g
- ピーマン・・・・・・・・・・・・・・・・25g
- はんぺん・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- ★卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個
- ★小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・4.5g
- ★塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.7g
- みりん・・・・・・・・・・・・・・・・9g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・2.5g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・7g
- 濃口醤油・・・・・・・・・・・・・・9g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・25g
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・適量

つくりにかた

- ① 玉葱、人参、ピーマンをみじん切りにする。
- ② 鱈は皮を取り、ミキサーにかけミンチ状にする。
- ③ ②の中にはんぺんを加え、さらにミキサーにかける。
- ④ ボウルに①と③と★の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を8等分にして成形する。
- ⑥ 170℃に熱したオーブンで15～20分ほど焼く。
- ⑦ ○の材料を煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 焼き上がったつくねを器に盛り付け、⑦をかける。

