

平成29年 8月 献立表

香住ヶ丘保育園

日	曜	昼食	10時のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる
1 29	火	パン サラダ菜 わかめスープ ウインナーのオムレット ハワイアンサラダ	牛乳 せんべい	スキムミルク 白桃ゼリー	牛乳 塩わかめ かつお・昆布だし 鶏卵 ウインナーソーセージ 脱脂粉乳 寒天	せんべい 白玉ふ じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 缶汁	たまねぎ にんじん パセリ サラダな キャベツ バインアップル(缶) きゅうり 白桃(缶)
2 16	水	かぼちゃごはん 一口がんものカレー風味煮 ベーコンスープ	牛乳 キウイ	スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳 しらす干し がんもどき コンソメ ベーコン 鳥がらだし 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 植物油 じゃがいも 小麦粉 砂糖(三温糖) バター	キウイフルーツ かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン オクラ
3 31	木	麦ごはん 八宝菜 清汁	牛乳 ぶどう	スキムミルク とうもろこし なし	牛乳 豚肉 いか 木綿豆腐 塩わかめ かつお・昆布だし 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 ごま油 片栗粉 中華スープの素	ぶどう キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ 乾しいたけ しょうが えのきたけ スイートコーン なし
4 18	金	麦ごはん 夏野菜のスープ 魚のマリネ ひじきの煮付	牛乳 バナナ	豆乳 ツナとキャベツの チヂミ	牛乳 鳥がらだし 白身魚 煮干しだし 油揚げ ひじき 豆乳 まぐろ油漬(缶) かつおだし	精白米 麦 揚げ油 小麦粉 片栗粉 砂糖(三温糖) 植物油 米粉 ごま油	バナナ たまねぎ にんじん オクラ レモン(汁使用) パセリ 乾しいたけ さやいんげん キャベツ グリンピース
5 19	土	スパゲティ・ナポリタン バナナ	牛乳 バイン缶	牛乳 カステラ	牛乳 豚肉 あさり水煮(缶) コンソメ 粉チーズ	スパゲティ 植物油 カステラ	バインアップル(缶) たまねぎ にんじん ピーマン コーン、ホール(缶) マッシュルーム(缶) トマトケチャップ トマトピューレ バナナ
7 21	月	麦ごはん みそ汁 豚肉の南部焼き レタス 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳 キウイ	スキムミルク オレンジゼリー クラッカー	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豚肉 鶏卵 油揚げ 脱脂粉乳 寒天	精白米 麦 すりごま 砂糖(三温糖) ごま油 植物油 クラッカー	キウイフルーツ たまねぎ しょうが レタス 切干だいこん なら にんじん みかんジュース みかん(缶)
8 22	火	麦ごはん 魚の香味焼き ゆでいんげん 夏野菜のカレースープ	牛乳 なし	スキムミルク 中国風蒸しパン	牛乳 白身魚 牛肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 鶏卵 エビミルク	精白米 麦 砂糖(三温糖) ごま油 植物油 じゃがいも カレールー 小麦粉 黒砂糖	なし 青ねぎ しょうが にんにく さやいんげん たまねぎ なす トマト にんじん にがうり
9 23	水	麦ごはん 卵スープ なすのミートソース煮 レモン酢和え	牛乳 せんべい	豆乳 かぼちゃの 包み揚げ	牛乳 鶏卵 塩わかめ かつお・昆布だし 牛ひき肉 ベーコン コンソメ しらす干し 豆乳	せんべい 精白米 麦 片栗粉 じゃがいも 卵粉 揚げ油 砂糖(三温糖) 植物油 塩バター 春巻の皮 小麦粉	えのきたけ なす たまねぎ にんじん トマトジュース かぼちゃ きゅうり みかん(缶) ピーマン レモン(汁使用) 干しぶどう
10 24	木	パン 牛肉と大豆のメキシコ風 おくらソテー コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳 ぶどう	すいか サブレ	牛乳 牛肉 だいたい ベーコン 鳥がらだし	パン オリーブ油 植物油 サフレ	ぶどう たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトケチャップ ハブリカ オクラ クリーム、ホール(缶) コーン、ホール(缶) とうがん パセリ すいか
30	水	麦ごはん ツナとかぼちゃの落とし揚げ トマト 具だくさんみそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク ピーマン蒸しパン	牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 まぐろ油漬(缶) 粉チーズ 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 小麦粉 揚げ油 マカロニ 植物油 砂糖(三温糖) ホットケーキミックス	かぼちゃ たまねぎ パセリ トマト キャベツ もやし にんじん 青ねぎ 赤ピーマン
26	土	味噌ラーメン 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 鶏卵 焼き豚 鳥がらだし 米みそ 麦みそ 飲むヨーグルト	中華めん ごま油 中華スープの素 すりごま クッキー	バナナ もやし にんじん 青葱 しょうが
17 28	木 月	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ煮 なすのごまみそ炒め	牛乳 オレンジ	アイスクリーム ウエハース	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 鳥がらだし 豚肉 米みそ アイスクリーム	精白米 麦 片栗粉 植物油 砂糖(三温糖) すりごま ごま油 ウエハース	オレンジ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな なす ピーマン 赤ピーマン
25	金	大葉とベーコンの炒飯 豆腐とツナの揚げ団子 えびと蓮根のサラダ サラダ菜 中華風コーンスープ なし オクラソテー ミントマト	牛乳 ウエハース	ぶどうジュース もちもちきな粉	牛乳 ベーコン 鶏卵 木綿豆腐 まぐろ油漬(缶) えび 鳥がらだし きな粉	精白米 砂糖(三温糖) 植物油 片栗粉 マヨネーズ ごま油 すりごま ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ 大葉 れんこん たけのこ パセリ おくら ミントマト なし サラダ菜 干椎茸 クリーム、ホール(缶)
14	月	豚玉丼 具だくさんみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 アイスクリーム	牛乳 豚肉 鶏卵 アイスクリーム	精白米 植物油 砂糖(三温糖)	にんじん たまねぎ 青葱 ごぼう なす 乾しいたけ えのき
15	火	おにぎり 肉団子スープ	牛乳 チーズ	牛乳 クッキー	牛乳 チーズ 鶏ミンチ 鶏卵 豆乳 バター	精白米 植物油 小麦粉 砂糖(三温糖) 片栗粉	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ パセリ

冷たいすいかの美味しい季節になりました。
夏は楽しいイベントがたくさんありますね。
しかし、外へ出る際は熱中症に気をつけましょう。
日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、
水分をこまめにとるように心がけましょう。
外出時は帽子をかぶる、冷やしタオルを首に
かけるなどの工夫が大切です。



~とうもろこしの皮むき~

子ども達に大好きなとうもろこし。黄色い粒は見た事もありますが、実の数だけある長いひげ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のとうもろこしを見た事がない子も多くいるでしょう。今月は、おやつに出てくるとうもろこしの皮むきを桜・薔薇組さんと行いたいと思います。その際に三角巾・エプロンのご持参をお願いします。

桜組・・・3日 薔薇組・・・31日

思った以上に力のいる作業です。自分でむいたとうもろこしの味は格別です。ご家庭でも、楽しんで味わってみてください♪

梅組さんは30日に流しそうめんを行います♪
楽しみにしていてくださいね(*^_^*)



食育・・・17日 誕生会・・・25日

~家庭での食中毒対策~

- ① 出来ることから見直してみよう。
- ② 食品は新鮮なものを選ぶ。
- ③ 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニールに入れ、冷蔵庫へ。
- ④ 冷凍食品は室温での解凍は避け、冷蔵庫や電子レンジで解凍。
- ⑤ 食料用と『生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用』と『サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用』の2つを用意。
- ⑥ キッチンには整理整頓・清潔に!

15分でする簡単食ごはん
夏はて予めに!

にらたまそうめんチャンプル

材料 (1人分)

そうめん 1束 卵 1個 なら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

つくり方

- ① ならはざく切り、ハムは半切りにしておく。
- ② そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- ③ フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④ ③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりかける。