



	☆毎日暑い日が続いています。 今月はきゅうり、なす、かぼちゃ、すいか、メロンなど夏野菜、夏の果物を多く取りいれました。きゅうりの梅和え、梅ちりおにぎり、鶏肉の梅醤油焼きなど保育園で漬けた梅干しを使用したさっぱりメニューもたくさん出ますよ！			1(木)身体測定	2(金)	3(土)
午前				牛乳 アンパンマンビスケット	麦茶 野菜バー	牛乳 お菓子
昼食				生たらの西京焼き きゅうりの梅和え かぼちゃチップ なめこ汁 オレンジ	鶏肉の梅醤油焼き もやしの中華サラダ 大根と小松菜のみそ汁 麦ご飯	肉みそうどん フルーツ
午後				麦茶 クリームソーダ 塩せんべい	牛乳 バナナ アーモンドカルシウム	麦茶 お菓子
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)誕生会	9(金)	10(土)
午前	牛乳 ビスケット	麦茶 バナナ	牛乳 塩せんべい	牛乳 野菜バー	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 お菓子
昼食	マーボー豆腐 ごぼうスティック わかめとコーンのスープ オレンジ	あじのカレーフリッター にんじんのシンプルサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 メロン	かぼちゃコロッケ 小松菜のツ和え 豆腐とにらのみそ汁 オレンジ	ご飯 チーズハンバーグ フライドポテト キャベツスープ すいか	まぐろの揚げ煮 ポイルブロックリー 豆腐と小松菜のみそ汁 オレンジ	五目御飯 大根と人参のみそ汁 フルーツ
午後	麦茶 玄米せんべい オレンジシャーベット	麦茶 ゆでとうもろこし 塩せんべい	牛乳 おさかなサブレ すいか	麦茶 アイス あにまるクッキー	牛乳 あんみつ とんがりコーン	麦茶 お菓子
	12(月)振替休日	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 クッキー	牛乳 お菓子
昼食		冷やしきつねうどん フルーツ	ツナピラフ フルーツ じゃがいものスープ	カレーライス キャベツスープ フルーツ	ナポリタン フルーツ キャベツスープ	焼きそば わかめスープ フルーツ
午後		りんごジュース お菓子	麦茶 ゼリー お菓子	麦茶 アイス お菓子	野菜ジュース お菓子	麦茶 お菓子
	19(月) ギターコンサート	20(火)	21(水)	22(木)避難訓練	23(金)	24(土)
午前	牛乳 塩せんべい	麦茶 バナナ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 動物ビスケット	麦茶 塩せんべい	牛乳 お菓子
昼食	鶏つくねのあんかけ ポイルブロックリー 豆腐と人参のみそ汁 オレンジ 梅干し	さけのムニエル なすのケチャップ炒め 大根とえのきのみそ汁 キウイフルーツ	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ きゃべつのみそ汁 パイン缶	みそ漬豚肉のソテー 磯香和え じゃがいもと人参のみそ汁 トマト	ピーマンの肉詰め焼き スパゲティのサラダ ビシソワーズ	ケチャップライス キャベツスープ フルーツ
午後	麦茶 あにまるクッキー フローズンヨーグルト	牛乳 ピザ	麦茶 ゆでとうもろこし パリパリポテト	牛乳 フルーツゼリー ココナツクリームサンド	牛乳 わかめかりんとう メロン	麦茶 お菓子
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)プール納め	31(土)
午前	牛乳 えんどう豆スナック	牛乳 バナナ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 動物ビスケット	麦茶 野菜バー	牛乳 お菓子
昼食	夏野菜カレー ブロックリーのサラダ キャベツスープ すいか	かじきまぐろの梅醤油焼き 小松菜のごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ	チリコンカン アスパラソテー おくらスープ キウイフルーツ	豚肉とピーマンの炒め物 きゅうり漬 豆腐と小松菜のみそ汁 すいか	さけの西京焼き チンゲン菜と人参の胡麻和え じゃがいもと人参のみそ汁 トマト	冷やしきつねうどん フルーツ
午後	牛乳 フライドポテト	牛乳 ジャムサンド	麦茶 ゆでとうもろこし ウエハース	牛乳 ミルクラスク おつまみ昆布	牛乳 梅ちりおにぎり ころころきゅうり	麦茶 お菓子

きゅうりの梅和え

- 材 量
- きゅうり 2本
 - 塩 少々
 - 梅干し 2個
 - かつおパック 1/2袋

作り方

- ①きゅうりは乱切りし、塩をふる。
- ②①の水気をよくきり(塩味が濃い時はさっと水洗いする)種を取って、細かく切った梅干しとかつお節で和える。

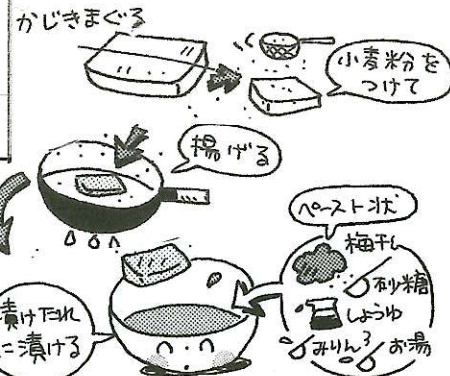


かじきまぐろの梅醤油焼き

- 【材料】
- かじきまぐろ……2枚 (50g)
 - 小麦粉……………小さじ2 (2.5g)
 - 梅干し……………1個 (2.5g)
 - しょうゆ……………小さじ1-1/2 (2g)
 - みりん……………小さじ1-1/2 (2g)
 - 砂糖……………小さじ2 (2g)
 - 揚げ油……………適宜 (4g)

【作り方】

- ① かじきまぐろは1枚を半分に切り、小麦粉をつけて揚げる。
 - ② 梅干しは種を取って包丁でたたき、ペースト状にし、しょうゆ、みりん、砂糖、お湯大さじ1を加え、漬けたれを作る。
 - ③ ①の揚げたかじきを②に漬け込む。
- ※ 冷蔵庫で冷やしてもおいしいです。



※1か月の平均の栄養価です (1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1~2歳児	420kcal	16.3g	1.2g
3~5歳児	361kcal	17.6g	1.6g

※8/13~8/16は完全給食になります 以上児さんのご飯はいりません。

