

H29年8月

献立表

このみ坂保育園

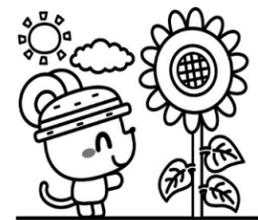
日	曜	種	献立	3時のおやつ
1	火	揚	ごはん 魚のフライ さっぱり和え みそ汁	牛乳 お麩ラスク
2	水	焼	ごはん 松風焼き 甘酢和え すまし汁	牛乳 プリン
3	木	煮	ごはん すきやき風煮 酢の物 みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト
4	金	焼	ごはん 魚の塩焼き スタミナサラダ みそ汁	牛乳 バナナカップケーキ
5	土	煮	ごはん 鶏肉のトマト煮 サラダ スープ	牛乳 りんごゼリー・お菓子
7	月	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼 ちくわとこんにゃくの金平 みそ汁	牛乳 ジャムサンド
8	火	汁	カレーライス トマトサラダ スープ 果物	牛乳 ぶどうゼリー・お菓子
9	水	煮	ごはん 魚の味噌煮 和風和え すまし汁	牛乳 クッキー
10	木	揚	ごはん チキン南蛮 小松菜とあげの煮びたし みそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン
11	金		祝日：山の日	-
12	土		お弁当の日	
14	月	麺	おにぎり 冷やし中華 フルーツヨーグルト	牛乳 フライドポテト
15	火	汁	ハヤシライス フレンチサラダ スープ 果物	牛乳 ホットケーキ
16	水	炒	ごはん 豚肉の生姜焼き スパサラダ みそ汁	牛乳 ちんすこう
17	木	揚	ごはん 魚のあんかけ 厚揚げおかか煮 みそ汁	牛乳 きなこマカロニ
18	金	煮	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁	牛乳 アメリカンドック
19	土	揚	ごはん からあげ サラダ みそ汁	牛乳 ツナサンド
21	月	焼	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 切干大根煮 みそ汁	牛乳 マドレーヌ
22	火	煮	ごはん 煮魚 ビーフンサラダ みそ汁	牛乳 もちもちポテト
23	水	炒	ごはん ポークストロガノフ 大豆サラダ スープ	牛乳 オレンジゼリー・お菓子
24	木	揚	ごはん すり身揚げ 胡麻和え みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン
25	金	焼	 ごはん タンドリーチキン コールスロー スープ	牛乳 かき氷
26	土	麺	パン ナポリタン スープ	牛乳 ビスケット
28	月	焼	ごはん 魚のムニエル ナムル みそ汁	牛乳 ホットドック
29	火	揚	ごはん からあげ 納豆和え みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン
30	水	焼	ごはん 魚の西京焼き 三色きんぴら すまし汁	牛乳 アイス
31	木	炒	ごはん 豚肉の味噌炒め ジャーマンポテト わかめスープ	牛乳 ドーナツ

、お誕生会メニューです☆

梅雨明け後からは、毎日暑く夏本番ですね！花火や夏祭り、プールなど夏ならではの楽しみがいっぱいです。夏は、体力の消耗の激しい季節。水分補給にきをつけて、プール遊びや外遊びの後は、特に休養・睡眠を心がけて下さいね☆

☆夏の野菜☆

なす・かぼちゃ・おくら・枝豆・ピーマン・レタス・トマト・きゅうり・とうもろこし・とうがん・すいか
 保育園でも、旬のものを多く取り入れるように心掛けています。
 ※献立は天候・仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。



～タンドリーチキン～（2人分） 1人分で 190kcal

材料：鶏もも肉 80g×2切

塩こしょう・酒

★ケチャップ 15g

★マヨネーズ 15g

★にんにく 2g

★生姜 2g

★カレー粉 0.01g

★スキム 3g

（↑ぬるま湯で溶く）

★砂糖 4g

★ヨーグルト 20g

・作り方

①鶏もも肉に酒・塩コショウをまぶす。

肉の厚い部分は開いておく。

②★印を全部まぜて、①の肉を1時間くらい漬け込む。

③1時間くらいいたら、160°のオーブンで15～20分

くらい焼いて出来上がり！

※カレー粉は入れすぎると辛くなるので量に注意です。

※ヨーグルトとスキムを入れることで味がまろやかになります。

