

7月給食献立予定表

平成21年度 なでしこ幼稚園

日	曜	献立名	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1	水	お弁当			
2	木	五穀ごはん モロヘイヤの味噌汁 鮭の塩焼き きゅうりの即席漬	鮭・豆腐・味噌	米・五穀米	人参・きゅうり・塩昆布 モロヘイヤ・ねぎ
3	金	夏野菜カレー プルプルフルーツ	豚肉・スキムミルク チーズ	米・五穀米 ゼリー・油	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・ナス もも・みかん・パイナップル・ピーマン
6	月	五穀ごはん マカロニスープ 鶏の照り焼き とうもろこし	鶏肉・ベーコン	米・五穀米 マカロニ・油・砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ セロリ・とうもろこし・パセリ
7	火	☆七夕メニュー☆ ごはん お星さまスープ カジキのマヨネーズフライ キラキラフルーツ	かじき・ロースハム 卵	米・五穀米・マヨネーズ 油・ナタデココ	人参・玉ねぎ・おくら みかん・パイナップル・もも
8	水	お弁当			
9	木	ミルクパン きつねうどん ナムル デザート	鶏肉・油揚げ・かまぼこ ロースハム	パン・うどん 砂糖・ごま油	人参・玉ねぎ・もやし ほうれん草・椎茸
10	金	五穀ごはん 麻婆豆腐 春巻	豆腐・豚肉 味噌	米・五穀米・油 片栗粉・砂糖	人参・玉ねぎ グリーンピース・椎茸
13	月	五穀ごはん 八宝菜 ショウロンポー	豚肉・えび・いか うずら卵・ショウロンポー	米・五穀米・油 砂糖・ごま油	人参・キャベツ 竹の子・チンゲンサイ
14	火	さんまの蒲焼丼 油揚げの味噌汁 おくらの胡麻和え	さんま・味噌 油揚げ	米・五穀米・油 砂糖・ごま	人参・おくら ねぎ・かぼちゃ
15	水	お誕生日会			
16	木	奄美の鶏飯 手作りさつま揚げ デザート	すり身・豆腐 鶏肉・卵	米・五穀米・油 ごま油・砂糖・片栗粉	人参・ごぼう・ほうれん草 漬物・しそ・椎茸・パイナップル
17	金	終業式			

* 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

☆献立紹介☆

ポパイサラダ…すみれ組試食会のメニューより

〈材 料〉

ほうれん草 1束
じゃがいも 中3個
チーズ 50g
コーン お好みで…
ツナ 小1缶
薄口しょうゆ 小さじ2弱
マヨネーズ 大さじ6

〈作り方〉

- ①ほうれん草は3cmほどの長さに切って茹で、水気をしっかりきる。
- ②じゃがいもは1cm角に切り、茹でて水気をとばす。
- ③チーズは0.5cm角に切る。
- ④ ①～③とその他の材料を全て混ぜ合わせて出来上がり！



鶏のみそ焼き…ゆり組試食会のメニューより

〈材 料〉

鶏もも肉 2枚
A { 牛乳 50ml
砂糖 大さじ2
味噌 大さじ2
白ごま 適量

〈作り方〉

- ①鶏肉を唐揚げにする大きさに切る。
- ②Aの調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③鶏肉を①に漬ける。(30分ほど)
- ④オーブンの鉄板に鶏肉を並べて、上にごまをかけ、200℃で15分ほど焼く。

※鶏肉を魚に変えてもおいしくできます！その場合は、Aにおろししょうがを加えると魚の臭いもなくなります。

