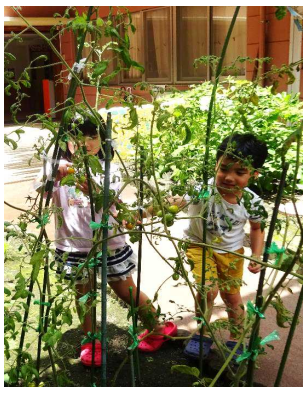
給食だより　令和５年度　8月号　同胞保育園

梅雨も明け、真夏の陽ざしが照りつける毎日です。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。暑さで食欲もおとろえがちですが、ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきます。

クッキング保育

今年度初めてのクッキングが以上児クラスでありました。

さくら組　収穫体験



～ゆり組～　7/19　おにぎりと稲荷寿司を作りました！

～こすもす組～　7/21　手巻き寿司を作りました！

給食アンケートのご協力ありがとうございました。「子どもたちに人気のレシピを教えてください」という意見を多くいただきました。暑い夏にさっぱりメニューの「鶏肉のレモン風味揚げ」をご紹介します。

＜材料＞　3～4人分
鶏もも肉　250g
生姜、塩・胡椒　適量
片栗粉　適量、揚げ油　適量
レモン果汁　15cc
砂糖　大さじ　1 1/2

＜作り方＞
1.鶏肉を一口大に切り、生姜、塩・胡椒で下味付ける。
2.1を片栗粉で衣をつけて油で揚げる。
3.レモン果汁、砂糖、濃口醤油は1:1:1の割合で作り、油を切った唐揚げが熱いうちにタレに絡める。

おしらせ

・8月10日は、お誕生会のため白ご飯はいりません。
・8月14日、15日は「愛情弁当」となっております。ご家庭で調理したお弁当の持参をお願いいたします。ご協力ありがとうございます。

		昼　食	午後のおやつ
1	火	豚肉と冬瓜の煮物 ぶたにく　とうがん　にんじん　あつあげ　しらたき　ごぼう　しいたけ　きぬさや すまし汁 とうふ　だいこん　たまねぎ　おくら	牛乳 ★お好み焼き
2	水	白身魚の香味焼き　切干大根の炒め煮 しろみさかな　きりぼしだいこん　にんじん　うすあげ　いんげん　しらたき にらたまスープ たまご　たまねぎ　とうふ　にら	牛乳 ★フルーツポンチ
3	木	豚肉の生姜焼き　レタスと卵のサラダ ぶたにく　たまねぎ　ﾚﾀｽ　ﾄﾏﾄ　ﾂﾅ　きゅうり　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　たまご のっぺい汁 とりにく　ごぼう　だいこん　さといも　うすあげ　こんにゃく　ねぎ	牛乳 ★薩摩芋ケーキ
4	金	きびなごのさくさく揚げ　コンコンサラダ きびなご　だいこん　ﾊﾑ　ごぼう　もやし　にんじん　ｺｰﾝ さつま汁 とりにく　さつまいも　ふかねぎ　だいこん　こんにゃく　にんじん	牛乳 バナナ しっとりクッキー
5	土	冷やしそうめん そうめん　とりにく　たまご　おくら　きゅうり　しいたけ　にんじん　ねぎ ミートボールの甘辛煮 みーとぼーる	牛乳 クレープ
7	月	ハヤシライス ぎゅうにく　ぶたにく　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘ 枝豆サラダ えだまめ　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん　かにかま	牛乳 ★人参ケーキ
8	火	鶏肉のレモン風味揚げ　キャベツのゴマ酢和え とりにく　ｷｬﾍﾞﾂ　ｶﾆｶﾏ　もやし　ｺｰﾝ　にんじん すまし汁 おつゆふ　なす　にんじん　だいこんば	牛乳 ★青空ゼリー
9	水	鯖のごま照り焼き　きんぴらごぼう さば　ごぼう　にんじん　れんこん　こんにゃく　いんげん　ちくわ 味噌汁 といもがら　かぼちゃ　あつあげ　にんじん　ねぎ	牛乳 ★ジャムサンド
10	木	お誕生会 鶏そぼろご飯　えびカツ　だし巻き卵 夏野菜の和え物　すまし汁　果物	牛乳 ケーキ
12	土	パン給食	牛乳 シュークリーム
14	月	愛情弁当	牛乳 ミニたい焼き
15	火	愛情弁当	牛乳 ココアワッフル
16	水	おろし煮風 しろみさかな　だいこん　たまねぎ　にんじん　ねぎ　あつあげ マカロニサラダ マカロニ　にんじん　きゅうり　ツナ　チーズ　レタス	牛乳 ★麩ラスク
17	木	鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き　オクラのおかか和え とりにく　ｵｸﾗ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　きゅうり かきたま汁 たまご　とうふ　しいたけ　ほうれんそう	牛乳 ★じゃこトースト
18	金	トンカツ　キャベツのサラダ トンカツ　レタス　きゅうり　ツナ　キャベツ　トマト なめこ汁 とうふ　たまねぎ　なめこ　わかめ	麦茶 ★なめらか フルーツヨーグルト
19	土	わかめうどん わかめ　たまご　にんじん　たまねぎ　さつまあげ　ねぎ 青菜の和え物 ほうれんそう　こまつな　にんじん　もやし　ちくわ	麦茶 ★おにぎり
21	月	鶏飯 とりにく　にんじん　しいたけ　たまご　ねぎ　だいこん カミカミサラダ だいず　さつまいも　にんじん　えだまめ　いりこ　コーン	牛乳 ★アメリカン クッキー
22	火	ハンバーグ　もやしのナムル ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　もやし　きゅうり　にんじん　きくらげ　ﾊﾑ わかめスープ わかめ　たまねぎ　しめじ　ﾍﾞｰｺﾝ　にんじん	牛乳 スイカ せんべい
23	水	鮭の味噌焼き　ひじきの煮物 さけ　ひじき　にんじん　たまねぎ　あつあげ　エダマメ 吉野汁 とうふ　こんにゃく　だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	牛乳 ★マカロニきな粉
24	木	ポークチャップ　キャベツの三杯酢和え ぶたにく　たまねぎ　キャベツ　もやし　にんじん　ﾂﾅ　ｺｰﾝ　きゅうり コンソメスープ たまねぎ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　にんじん　ｳｲﾝﾅｰ　ﾊﾟｾﾘ	牛乳 ★ふかし芋
25	金	鯖の蒲焼風　野菜のごまマヨ和え さば　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　かにかま　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ すまし汁 えのき　だいこん　うすあげ　おつゆふ	麦茶 ★りんご ヨーグルト
26	土	ナポリタンスパゲティ めん　ｳｲﾝﾅｰ　たまねぎ　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾁｰｽﾞ 卵スープ たまご　わかめ　たまねぎ　じゃがいも	牛乳 ゼリー ビスコ
28	月	ポークカレー ぶたにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ コールスローサラダ ｷｬﾍﾞﾂ　たまご　ﾊﾑ　にんじん　きゅうり　ﾚﾀｽ	牛乳 ★黒糖きな粉 ふくれ菓子
29	火	筑前煮 とりにく　とうがん　にんじん　あつあげ　たけのこ　ごぼう　しいたけ　いんげん そうめんの味噌汁 そうめん　たまねぎ　うすあげ　わかめ	牛乳 カスタードケーキ
30	水	白身魚のｶﾚｰ風味ﾑﾆｴﾙ　スパゲティサラダ しろみさかな　ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　ｳｲﾝﾅｰ　きゅうり　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｺｰﾝ オニオンスープ たまねぎ　にんじん　しめじ　ﾍﾞｰｺﾝ　ﾋﾟｰﾏﾝ	牛乳 ★ぶどうゼリー
31	木	チキンカツ　きゅうりの酢の物 とりにく　きゅうり　わかめ　キャベツ　うすあげ　もやし　にんじん あおさ汁 あおのり　とうふ　えのき	牛乳 キウイ 源氏パイ