

7月の献立予定表



沼館保育園

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)		
昼食		酢鶏 ブロッコリーとハムの ヨーグルト和え トマトの中華風サラダ 豚肉と厚揚げの味噌汁	さわらの塩麹焼き スパゲティミートソース オクラのおひたし 野菜汁	肉じゃが きゅうりとちくわの カレーマヨ和え ブロッコリーの おかか和え 味噌けんちん汁	ささみのチーズフライ ポパイ ミニトマト ミルクスープ		
		おやつ	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	
		6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
昼食		豚肉の甘辛煮 トマトのチーズ焼き 小松菜のおひたしと 炒り卵 なすと油揚げの味噌汁	ほっけのフライ 野菜サラダ トマト 和風クリームスープ	鶏手羽元の酢醤油煮 春雨のサラダ 小松菜のおかかかえ 繊維いっぱい味噌汁	焼き魚(鮭) じゃが芋のグラタン ブロッコリーの おひたし モロヘイヤの エジプト風スープ	ポークカレー ハムと オクラ入り温野菜 ゆで卵 ラッシー	鶏もも肉と キャベツの味噌炒め スパゲティサラダ ミニトマト 大豆とかぶのスープ
		おやつ	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ カルシウムせんべい
		13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
昼食		豚のしゃぶしゃぶ 切干大根の ヨーグルト和え トマト 豆腐とわかめの味噌汁	さばの竜田揚げ チャプチェ ブロッコリーの おひたし とうもろこしと 卵のスープ	松風焼き かぼちゃの煮物 小松菜の磯辺和え 八宝菜汁	煮魚(赤魚) ほうれん草のおひたし と炒り卵 ミニトマト キャベツと じゃが芋のポタージュ	ハンバーグ ブロッコリーの チーズ焼き キャロットラペ ミネストローネ	チキンロール 大根サラダ トマトと コーンの中華和え 豆乳の味噌汁
		おやつ	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳
		20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
昼食	海の日 	豚肉とゴーヤの チャンプルー マカロニサラダ トマト 玉ねぎと 油揚げの味噌汁	夏野菜カレー ツナ入りコーンサラダ ゆで卵 ラッシー	さわらのから揚げ 変わり麻婆豆腐 ほうれん草のおひたし 大根と えのきだけの味噌汁	豚肉となすの炒め物 切干大根の煮物 ミニトマト クリームシチュー	鶏肉のケチャップ煮 小松菜と人参の ごまマヨサラダ トマト 高野豆腐と わかめの味噌汁	
		おやつ	バナナ・牛乳	バナナ カルシウムせんべい	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	
		27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
昼食		鶏つくね (オクラ入り) 大豆入りひじき煮 いんげんのおひたし 畑のスープ	えびフライ インディアンポテサラ トマトと コーンの中華和え 鉄分たっぷり味噌汁	鶏肉のピカタ スパゲティナポリタン オクラのおひたし 白菜のスープ	焼き魚(ほっけ) しめじと 高野豆腐の卵とじ かぼちゃのサラダ 大根と油揚げの味噌汁	厚揚げの 豚肉ロール焼き 三色ナムル ミニトマト 鶏肉と キャベツの豆乳スープ	
		おやつ	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	お誕生会(ブドウゼリー) ウエハース	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳

ふりかけについて



沼館保育園では、週2~3回程度おにぎりを午後のおやつとして提供しています。白いご飯に手作りふりかけや鮭フレークをかけて子供たちが自分でラップを使って握ります。当園は汁物に煮干し、かつお節などの天然だしを使っていますが、だしをとった後の煮干しとかつお節を冷凍した後フードプロセッサーで粉碎し、味付けしてふりかけにしています。

材料(5人分)

煮干し・かつお節・11g

醤油・みりん・各7cc

ごま・.....3.5g

作り方

①煮干しとかつお節をフードプロセッサーで細かくする。

②フライパンで①をいれる。

③水分がなくなり、パラパラになったら醤油、みりんで味付けをする。

④③をさらに炒り、仕上げにごまを入れて出来上がり。

