

令和6年8月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
<p>暑い夏を乗り越える「夏バテ予防に効果的な食べ物」！</p> <p>疲れ予防のビタミンB1 → 豚肉、うなぎ、鮭</p> <p>夏野菜でビタミンを摂取 → トマト、ピーマン、南瓜</p> <p>香辛料や酸味で食欲を増進 → レモン、カレー粉、キムチ</p> <p>カリウム豊富な食材でだるさを予防 → わかめ、ナス、トウモロコシなど</p> 			<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のカレー粉焼き</p> <p>甘酢サラダ</p> <p>みそ汁</p> <p>ミルク</p> <p>メロンパン</p>	<p>2</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚肉となすのみそ炒め</p> <p>すまし汁</p> <p>バナナ</p> <p>ミルク</p> <p>開口笑</p>	<p>3</p> <p>のりごはん</p> <p>冷やしうどん</p> <p>具たくさんスープ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ミルク</p> <p>ごま蒸しパン</p>
<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のごま焼き</p> <p>酢の物</p> <p>みそ汁</p> <p>ミルク</p> <p>ココアドロッפקッキー</p>	<p>6</p> <p>ミルクロールパン</p> <p>スープバググティ</p> <p>シーチキンサラダ</p> <p>バナナ</p> <p>お茶</p> <p>カレーおにぎり</p>	<p>7</p> <p>ふりかけごはん</p> <p>ひじきの甘辛煮</p> <p>きつね汁</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>ミルク</p> <p>かりんとう風トースト</p>	<p>8</p> <p>ごはん</p> <p>大豆ミートローフ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>みそ汁</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>ぶどうゼリー</p>	<p>9</p> <p>夏祭りランチ</p> <p>五目スープ</p> <p>かき氷</p> <p>せんべい</p>	<p>10 親子給食会</p> <p>ごはん</p> <p>魚の南蛮漬け</p> <p>納豆の和え物</p> <p>みそ汁</p>
<p>12</p> 	<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p> 	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>野菜のキッシュ</p> <p>ひじきのマヨ和え</p> <p>みそ汁</p> <p>ミルク</p> <p>人参スティックパン</p>	<p>17</p> <p>麦ごはん</p> <p>回鍋肉</p> <p>しめじスープ</p> <p>オレンジ</p> <p>ミルク</p> <p>じゃがもち</p>
<p>19</p> <p>のりごはん</p> <p>ごまだれソーメン</p> <p>みそ汁</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>ミルク</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p>	<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>三色サラダ</p> <p>チゲンサイのスープ</p> <p>ミルク</p> <p>豆腐のふわふわ焼き</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>ごま味噌カツ</p> <p>大根ののり和え</p> <p>ポテトスープ</p> <p>ミルク</p> <p>マーブルケーキ</p>	<p>22</p> <p>納豆ごはん</p> <p>ちくわとひき肉の卵とじ</p> <p>みそ汁</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ミルク</p> <p>夏野菜の天ぷら</p>	<p>23</p> <p>バイキング</p> <p>(おにぎり・食パン・鶏のマーマレード焼き・魚の中華風かば焼き・インディアンスバググティ・納豆の和え物・春雨サラダ・みそ汁・スイカ)</p> <p>ミルク</p> <p>ミルクスティック</p>	<p>24</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>キャベツとマカロニのごまマヨ和え</p> <p>バナナ</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>メーブルお麩ラスク</p>
<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>磯辺つくね</p> <p>春雨の三色和え</p> <p>みそ汁</p> <p>ミルク</p> <p>ジャムサンド</p>	<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>オーロラチキン</p> <p>野菜スープ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ミルク</p> <p>手作りクッキー</p>	<p>28</p> <p>ひじきごはん</p> <p>魚の竜田揚げ</p> <p>切り干し大根のかみかみ和え</p> <p>みそ汁</p> <p>ミルク</p> <p>ピザトースト</p>	<p>29</p> <p>食パン</p> <p>鶏肉と野菜のごまクリームシチュー</p> <p>甘酢キャベツ</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>お茶</p> <p>筍そぼろおにぎり</p>	<p>30</p> <p>納豆ごはん</p> <p>生揚げのうま煮</p> <p>さつま汁</p> <p>オレンジ</p> <p>ミルク</p> <p>白玉団子(きなこ)</p>	<p>31</p> <p>中華どんぶり</p> <p>みそ汁</p> <p>バナナ</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>コーンスナック</p>

献立紹介 「魚のカレー揚げ」

【材料】(3~5歳児1人分)

白身魚 20g カレー粉 0.1g 生姜 1g 薄口醤油 1g 卵 3g 小麦粉 3g 揚げ油 適量

【作り方】

- ① 白身魚にカレー粉を絡めて、すり下ろした生姜の汁と薄口醤油を入れ、30分ほど漬けておく。
- ② 溶き卵と小麦粉、少量の水を混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ ②に①を入れて絡める。
- ④ 170℃の油で揚げる。出来上がり！

