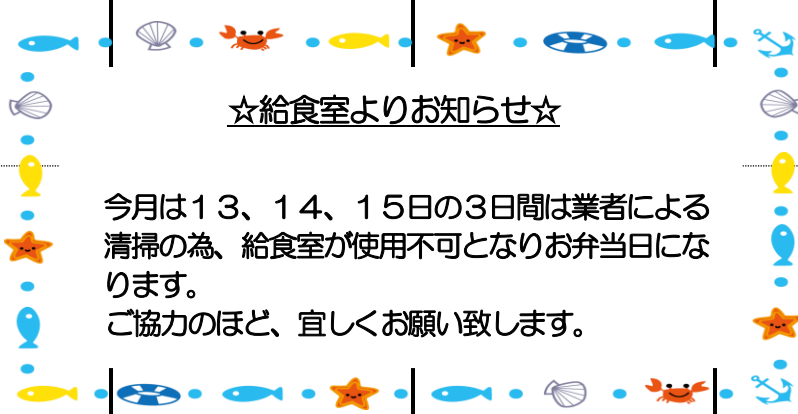




8月の予定こんだて



出合保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
				鉄分UP DAY	
☆給食室よりお知らせ☆  今月は13、14、15日の3日間は業者による清掃の為、給食室が使用不可となりお弁当日になります。 ご協力のほど、宜しくお願い致します。				*夏野菜カレー *卵サラダ ・パイナップル 鉄分 3.0g	*炒飯 *もやしとツナのナムル *中華スープ
				<<牛肉、玉ねぎ、人参、なす、かぼちゃ、赤パプリカ、ズッキーニ、トマト缶>> <<卵、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン>>	<<鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ>> <<もやし、ツナ、人参、きゅうり、ごま>> <<絹ごし豆腐、えのき、長ねぎ>>
				・牛乳 ☆豆乳くずもち	・牛乳 ・お菓子
4	5	6	7	8	9
		野菜モリモリ DAY			
・ごはん *さばの照り焼き *卵焼き *塩昆布のサラダ *みそ汁	・ごはん *厚揚げとなすの中華炒め *ビーフナムル *わかめスープ ・オレンジ	*ジャージャーうどん *ポテトサラダ *卵スープ ・バナナ	・ごはん *さわらの和風ムニエル *なめ茸和え *スタミナ納豆 *みそ汁 ・パイナップル	・ごはん *お豆腐グラタン *ひじきとツナのサラダ *すまし汁	*牛丼 *みそ汁 ・バナナ
<<さば>> <<卵、枝豆、人参>> <<キャベツ、人参、もやし、小松菜、塩昆布>> <<じゃがいも、玉ねぎ、青ねぎ>>	<<絹揚げ、豚肩ロース、なす、玉ねぎ、人参、青ピーマン、干しいたけ>> <<ビーフン、玉ねぎ、人参、きゅうり、ハム、ごま>> <<わかめ、もやし、長ねぎ>>	<<うどん、豚ひき肉、たけのこ、玉ねぎ、人参、干しいたけ、きゅうり、ミニトマト>> <<じゃがいも、玉ねぎ、人参、枝豆>> <<卵、キャベツ、エリンギ>> 野菜 120g	<<さわら>> <<キャベツ、人参、なめ茸>> <<納豆、鶏ひき肉、小松菜、人参、玉ねぎ、白菜>> <<木綿豆腐、玉ねぎ、長ねぎ>>	<<木綿豆腐、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、里芋、しめじ、ブロッコリー、チーズ>> <<卵、ツナ、ひじき、玉ねぎ、人参、小松菜>> <<白菜、えのき、青ねぎ>>	<<牛肉、玉ねぎ、ごぼう>> <<キャベツ、しめじ、人参>>
・牛乳 ・すいか	・牛乳 ☆プリン	・牛乳 ・いりこ ☆きつねおにぎり	・牛乳 ☆きな粉揚げパン	・ショア ☆りんごのマフィン	・牛乳 ・お菓子
11	12	13	14	15	16
祝日					
	*親子丼 *春雨サラダ *みそ汁 ・オレンジ	弁当日	弁当日	弁当日	パンバイキング
	<<鶏もも肉、卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ>> <<春雨、もやし、人参、きゅうり、わかめ>> <<さつまいも、玉ねぎ、青ねぎ>>				
	・牛乳 ☆ごま鮭おにぎり				

月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23
		野菜モリモリ DAY		♪お楽しみメニュー♪	
・ごはん *豚肉のすき焼き *切干大根のサラダ *みそ汁 ・パイナップル	・おかかごはん *鮭のピザ焼き *フライドポテト *青菜のサラダ *コンソメスープ	*プルコギ丼 *わかめとツナのサラダ *卵スープ ・オレンジ	・ごはん *カレイの煮付け *煮卵 *かぼちゃサラダ *みそ汁 ・すいか	*タコライス *ゴーヤチャンプルー *もずくスープ ・パイナップル	*和風スパゲティ *コールスローサラダ ・オレンジ
《豚肩ロース、焼き豆腐、玉ねぎ、白菜、人参、糸こんにゃく、グリーンピース》 《切干大根、人参、きゅうり、もやし》 《なす、油揚げ、玉ねぎ》	《鮭、玉ねぎ、青ピーマン、コーン、チーズ》 《じゃがいも》 《小松菜、ほうれん草、もやし、ベーコン、ごま》 《大根、エリンギ、人参》	《豚肩ロース、、大豆もやし、人参、玉ねぎ、ほうれん草》 《わかめ、ツナ、キャベツ、玉ねぎ、人参》 《卵、しめじ、きくらげ》 野菜 112g	《カレイ》 《卵》 《かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり》 《木綿豆腐、冬瓜、人参》	《合いびき肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ミニトマト、チーズ》 《木綿豆腐、卵、ベーコン、ゴーヤ、人参、もやし、かつお節》 《もずく、玉ねぎ、小松菜》	《スパゲティ、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ》 《キャベツ、人参、きゅうり、コーン》
・牛乳 ☆フレンチトースト	・牛乳 ・お菓子 ・バナナ	・牛乳 ☆米粉のどら焼き	・牛乳 ☆ピラフ風おにぎり	・牛乳 ☆ストロベリーヨーグルト（0～2歳） ・アイスクリーム（3～5歳）	・ショア ・お菓子
25	26	27	28	29	30
	カミカミ DAY		食文化DAY inスペイン		
・ロールパン *厚揚げと鶏のトマト煮込み *フレンチサラダ ・バナナ	・ごはん *さばと野菜の揚げ浸し *根菜サラダ *みそ汁 ・パイナップル	・ごはん *ひじき入り鶏つくね *4色和え *みそ汁	*パエリア *鯛のオープン焼き *卵と野菜のサラダ *レタスのスープ ・オレンジ	*豚キャベツ丼 *スパゲティサラダ *みそ汁 ・パイナップル	*チキンライス *さつまいもサラダ *コンソメスープ
《絹揚げ、鶏もも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、なす、トマト缶》 《キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ハム》	《さば、なす、かぼちゃ、青ピーマン》 《ツナ、れんこん、ごぼう、人参、さやいんげん、ごま》 《木綿豆腐、白菜、青ねぎ》	《鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、れんこん、人参、ひじき、卵、えのき、しめじ》 《かに風味かまぼこ、キャベツ、もやし、きゅうり、ごま》 《里芋、油揚げ、わかめ》	《鶏ひき肉、えび、玉ねぎ、人参、青ピーマン》 《鯛、じゃがいも、玉ねぎ、ミニトマト、パセリ》 《卵、ブロッコリー、きゅうり、人参、玉ねぎ》 《レタス、えのき、コーン》	《豚肩ロース、玉ねぎ、人参、キャベツ》 《スパゲティ、きゅうり、人参、コーン、ハム》 《卵、玉ねぎ、小松菜》	《鶏もも肉、玉ねぎ、人参、コーン》 《さつまいも、玉ねぎ、人参、枝豆》 《キャベツ、エリンギ、ブロッコリー》
・牛乳 ・いりこ ☆枝豆塩昆布おにぎり	・牛乳 ☆コーン蒸しパン(0～2歳) ☆とうもろこし（3～5歳）	・牛乳 ・すいか	・牛乳 ☆チュロス	・牛乳 ☆じゃがチーズ	・牛乳 ・お菓子

献立について

6日（水）	ジャージャーうどん	豚ひき肉・玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけを味噌・砂糖・しょうゆ・ごま油などで味付けし、うどんにかけて食べる、汁なしの麺料理です。
22日（金）	お楽しみメニュー 	出合保育園の夏の人気メニュー、タコライスを今年も提供します。ゴーヤチャンプル、もずくスープとともに沖縄の郷土料理となっています。今年もお楽しみに♪
28日（木） 食文化DAY In スペイン	パエリア	パエリアは、地中海に面したバレンシア州の名物料理です。「パエジャラ」と呼ばれる持ち手がついた平底の浅いフライパンで、米・野菜・魚介類・肉などを炒め、そこにサフランを加えて炊いて作ります。
	鯛のオープン焼き	カンタブリア地方で生まれた料理です。現地では鯛を丸ごとオープンで焼きます。見栄えがする料理なので、パーティーなどのお祝いのお場で出されているようです。保育園では切り身を使って、オリーブオイル・にんにく・塩などで味付けしたものを提供します。
	 レタスのスープ	スペインはレタスの生産量が多く、輸出されヨーロッパ各国で消費されています。今回は、レタスを食べやすいようスープに入れて提供します。
	チュロス	チュロスは、星型の絞り器から絞り出した生地を油で揚げ、砂糖やシナモンなどをまぶしたスペイン発祥の揚げ菓子です。