


給食だより

2019年(令和元年)8月

下東条西保育所

月	火	水	木	金	土
<p>*花・雪・月組は1日(木)にお米1合を持参してください。7日・28日に使用する分です。 *月組クッキングは2日(金)に実施します。 マスク・エプロン・三角巾を持参してください。</p>			<p>1</p> <p>マーメレードチキン</p> <p>鶏肉 トマト・ブロッコリー 片栗粉・マーメレード</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ハム・卵 人参・きゅうり・コーン じゃが芋・マヨネーズ</p> <p>オレンジ</p>	<p>2</p> <p>高野豆腐のオランダ煮</p> <p>鶏ミンチ・高野豆腐 人参・インゲン・ピーマン・玉葱・干し椎茸 片栗粉</p> <p>ほうれん草の磯和え</p> <p>刻み海苔 ほうれん草・えのき</p> <p>果汁100%ゼリー 手作りおやつ スイカパンチ</p>	<p>3</p> <p>カレー</p> <p>牛肉 人参・玉葱 じゃが芋・ルー</p> <p>ゆで卵</p> <p>卵</p> <p>オレンジ</p>
<p>5</p> <p>ミルフィーユカツ</p> <p>豚肉・卵 トマト・ブロッコリー 小麦粉・パン粉・ソース・ケチャップ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>ハム 南瓜・人参・きゅうり・コーン マヨネーズ</p> <p>オレンジ</p>	<p>6</p> <p>肉じゃが</p> <p>竹輪・牛肉・焼き豆腐 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・糸こんにゃく</p> <p>ひじきと大豆のサラダ</p> <p>ツナ・春雨・大豆・ひじき 人参・きゅうり マヨネーズ</p> <p>バナナ</p>	<p>7</p> <p>牛丼</p> <p>牛肉 人参・玉葱</p> <p>かき玉汁</p> <p>卵・わかめ 人参・青葱・えのき 片栗粉</p> <p>グレープフルーツ</p>	<p>8</p> <p>さわらのマヨネーズ焼き</p> <p>鮭・白味噌 マヨネーズ</p> <p>ゆで干し大根煮</p> <p>竹輪・鶏肉・油揚げ 人参・青葱・ゆで干し大根・干し椎茸 糸こんにゃく</p> <p>オレンジ</p>	<p>9</p> <p>厚揚げのそぼろ煮</p> <p>鶏ミンチ・厚揚げ 人参・青葱・玉葱・牛蒡・干し椎茸 糸こんにゃく</p> <p>春雨の酢の物</p> <p>ハム・春雨・わかめ きゅうり すりごま</p> <p>バナナ</p>	<p>10</p> <p>親子どんぶり</p> <p>鶏肉・卵 人参・青葱・玉葱・椎茸</p> <p>棒チーズ</p> <p>オレンジ</p>
<p>12</p> <p>振替休日</p>	<p>13</p>	<p>14</p> <p>特別保育</p>	<p>15</p>	<p>16</p> <p>夏野菜の炊き合わせ</p> <p>竹輪・鶏肉 人参・南瓜・いんげん・茄子・玉葱 片栗粉</p> <p>海老ときゅうりの中華和え</p> <p>海老 きゅうり 中華だし</p> <p>バナナ</p>	<p>17</p> <p>高野豆腐の五目煮</p> <p>鶏肉・高野豆腐 人参・いんげん・玉葱・干し椎茸 糸こんにゃく</p> <p>のり佃煮</p> <p>オレンジ</p>
<p>19</p> <p>冬瓜の海老くずあん</p> <p>海老 人参・枝豆・冬瓜・茄子・生姜</p> <p>中華サラダ</p> <p>ハム・卵・春雨・わかめ 人参・きゅうり すりごま・ごま油</p> <p>オレンジ</p> <p>手作りおやつ サーターアンダギー</p>	<p>20</p> <p>さけのごま揚げ</p> <p>鮭 白ごま・黒ごま 小麦粉・片栗粉</p> <p>卵の花</p> <p>鶏ミンチ・油揚げ・おから 人参・青葱・大根・牛蒡・干し椎茸 糸こんにゃく</p> <p>バナナ</p>	<p>21</p> <p>豆腐のマヨネーズ焼き</p> <p>ツナ・豆腐 人参・青葱・コーン・生姜 小麦粉・マヨネーズ</p> <p>おひたし</p> <p>竹輪 人参・ほうれん草・もやし すりごま</p> <p>グレープフルーツ</p>	<p>22</p> <p>五目豆煮</p> <p>平天・鶏肉・厚揚げ・大豆 人参・いんげん・筍・牛蒡・大根・干し椎茸 こんにゃく</p> <p>竹輪の磯部揚げ</p> <p>竹輪・卵 小麦粉</p> <p>オレンジ</p>	<p>23</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>合ミンチ・卵・豆腐・牛乳・ひじき 玉葱・パイン缶 パン粉・ケチャップ・ソース</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>トマト・ブロッコリー 人参・キャベツ・きゅうり</p> <p>パイナップル</p>	<p>24</p> <p>イタリアンスパゲティ</p> <p>ベーコン 人参・トマト缶・玉葱・しめじ スパゲティ・ケチャップ</p> <p>ふりかけ</p> <p>オレンジ</p>
<p>26</p> <p>和風ポトフ</p> <p>鶏肉・厚揚げ 人参・キャベツ・玉葱・しめじ じゃが芋</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ハム 人参・きゅうり マカロニ・マヨネーズ</p> <p>オレンジ</p>	<p>27</p> <p>魚の野菜あんかけ</p> <p>メルルーサ 人参・南瓜・ピーマン・しめじ・筍 エリンギ・干し椎茸・片栗粉</p> <p>竹輪の生姜煮</p> <p>竹輪 生姜</p> <p>バナナ</p>	<p>28</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>牛肉 人参・南瓜・玉葱・茄子 じゃが芋・ルー</p> <p>サラダ</p> <p>ウインナー・卵 トマト・ブロッコリー</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>手作りおやつ ヨーグルト</p>	<p>29</p> <p>干草焼き</p> <p>鶏ミンチ・卵・ひじき 人参・青葱・玉葱・干し椎茸</p> <p>小松菜とわかめのナムル</p> <p>わかめ 小松菜・トマト・コーン ごま油</p> <p>オレンジ</p>	<p>30</p> <p>焼きそば・ゆで卵</p> <p>粉かつお・豚肉・青のり・卵 人参・青葱・キャベツ・玉葱・もやし 中華そば・ソース</p> <p>ちりめんとピーマンの佃煮</p> <p>ちりめん ピーマン</p> <p>バナナ</p>	<p>31</p> <p>豚肉と茄子の炒め煮</p> <p>豚肉・厚揚げ 人参・ピーマン・いんげん・茄子・玉葱 糸こんにゃく</p> <p>味つけ海苔</p> <p>オレンジ</p>

 このマークのついている日は白飯を持参して下さい。
※お米の入った袋に名前を書いてください。

※食材は都合により変更する場合があります。

*夏の瓜なのに冬瓜なのはなぜ？

トウガンは夏が旬の野菜。トウガンは保存性が高く、昔は夏に収穫したものを、風通しのよい暗い場所に置いておき、冬の保存食としていたところから名付けられたと言われていた。また、熟したトウガンの表面に付く白い粉が、雪の様に見えるから名付けられた、という説もある。

トウガンは、95%以上が水分。カロリーも低く、ダイエットや夏バテの予防にも効果的な食材といえる。是非、旬の夏にこそ活用してみたい。

(引用: <https://shokuiku-daijiten.com/mame/mame-1324/>)

