

きゅうしょくだより 8月

慶光保育園 給食室
R4年 8月1日

月	火	水	木	金	土
1 ・まさご揚げ ・切干大根和え物 ・トマト ----- ・カルシウムトースト ・牛乳	2 ・レバーの甘辛煮 ・マカロニサラダ ・果物 ----- ・とうもろこし ・牛乳	3 ・夏野菜オムレツ ・青梗菜の炒め物 ・果物 ----- ・やせうま ・牛乳	4 ・魚の和風あんかけ ・カレーポテト ・果物 ----- ・焼き大福 ・牛乳	5 ・牛肉とインゲンの炒め物 ・ほうれん草の納豆和え ・果物 ----- ・ココアもち ・牛乳	6 ・焼きそば ・ゆで卵 ・果物 ----- ・コーンフレーク ・牛乳
8 ・コーン入り豆乳スープ ・ピーマンの おかかじゃこ和え ・果物 ----- ・人参ケーキ ・牛乳	9 ・魚の甘酢あんかけ ・糸コンと牛蒡の金平 ・トマト ----- ・ちんすこう ・牛乳	10 お弁当日 	11 	12 ・冷しゃぶのマリネ ・枝豆のほくほくサラダ ・果物 ----- ・南瓜マフィン ・牛乳	13 ・五目そうめん ・果物 ----- ・せんべい ・牛乳
15 ・チキンライス ・コンソメスープ ・果物 ----- ・バームクーヘン ・牛乳	16 ・ポークビーンズ ・竹輪入り煮昆布 ・果物 ----- ・わかめおにぎり ・牛乳	17 ・鉄分アップミートローフ ・胡瓜とわかめの酢の物 ・人参甘煮 ・果物 ----- ・ほうれん草団子 ・牛乳	18 ・魚の照り焼き ・青菜の和え物 ・煮豆 ・トマト ----- ・ポテトスコーン ・牛乳	19 ・炒り豆腐 ・野菜のゆかり和え ・果物 ----- ・パインクラッカー ・牛乳	20 ・豆乳スパゲティー ・ゆで卵 ・果物 ----- ・カステラ ・牛乳
22 ・魚のホイル蒸し ・南瓜のミルク煮 ・塩胡瓜 ・果物 ----- ・ドーナツ ・牛乳	23 ・かに玉 ・春雨サラダ ・ししゃも ・トマト ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳	24 ・凍り豆腐のそぼろ煮 ・オクラの和え物 ・果物 ----- ・黒ゴマ黄粉クッキー ・牛乳	25 ・夏野菜カレー ・チャイニーズサラダ ・果物 ----- ・石垣もち ・牛乳	26 ・豚肉のプルコギ風 ・ひじきサラダ ・果物 ----- ・ミニピザ ・牛乳	27 ・牛丼 ・わかめスープ ・果物 ----- ・クリームパン ・牛乳
29 ・チーズ入りオムレツ ・ツナとわかめのさっと煮 ・かえり ・トマト ----- ・ゆかりとひじきのおにぎり ・牛乳	30 ・豚肉と茄子の味噌炒め ・胡瓜の塩昆布和え ・果物 ----- ・フレンチトースト ・牛乳	31 誕生日会 お楽しみメニュー 	 <p>今月のお弁当日 10日(水)です。</p> 		

レシピ：夏野菜オムレツ

- 合挽肉 60g
- 卵 3個
- 人参 30g
- ピーマン 20g
- 玉葱 60g
- 南瓜 45g
- ケチャップ (かける用)
- 油 (炒める用)

- ①野菜は小さめに切る
- ②油をひき、肉と野菜を炒める
- ③溶き卵に、②の具材入れ、混ぜ合わせる
- ④耐熱容器にクッキングシートを敷き、③を流し入れる
オーブンで180度15分～20分焼く
- ⑤ケチャップをかける

※入荷の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。