

きゅうしょくだより 8月

慶光保育園 給食室
R5年 7月31日

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|---|--|
|  | 1 ・鶏肉のマヨ葱ポン焼き ・ピーマンの おかかじゃこ和え ・人参甘煮 ・トマト ・チョコチップスコーン ・牛乳 | 2 ・チーズ入りオムレツ ・青菜のソテー ・果物 ・焼き大福 ・牛乳 | 3 ・魚の和風あんかけ ・胡瓜とわかめの酢の物 ・煮豆 ・果物 ・フライドポテト ・牛乳 | 4 ・大豆とひじきの油炒め ・オクラのごま和え ・果物 ・切干大根おにぎり | 5 ・ミートスパゲティ ・ウインナー ・果物 ・プリン |
| | 7 ・凍り豆腐のそばろ煮 ・もやしのナムル ・かえり ・果物 ・レーズンクッキー ・牛乳 | 8 ・洋風かき玉汁 ・肉と野菜の変わり金平 ・果物 ・ぶどうゼリー ・牛乳 | 9 お弁当日  | 10 ・夏野菜カレー ・野菜のゆかり和え ・トマト ・カルシウムトースト ・牛乳 | 11  |
| 14 ・五目そうめん ・果物 ・コーンフレーク | 15 ・チキンライス ・コンソメスープ ・果物 ・バームクーヘン | 16 ・魚のマヨネーズ焼き ・大豆入り煮昆布 ・磯粉吹 ・みかん缶 ・やせうま ・牛乳 | 17 ・豚肉のマーマレード焼き ・ペペロンチーノ風 スパゲティ ・一口ゼリー ・コーンマヨパン ・牛乳 | 18 ・豆腐ハンバーグ ・インディアンサラダ ・トマト ・ツナそばろおにぎり ・牛乳 | 19 ・ホットドッグ ・コーンスープ ・果物 ・ゼリー |
| 21 ・冷しゃぶのマリネ ・こんにゃく金平 ・焼き南瓜 ・果物 ・牛乳もち ・牛乳 | 22 ・魚のつくね焼き ・竹輪とひじきの マヨネーズ和え ・果物 ・とうもろこし ・牛乳 | 23 ・チリコンカン ・ごまじゃこサラダ ・果物 ・みらたし団子 ・牛乳 | 24 ・厚揚げの中華煮 ・トマトと胡瓜の スタミナ和え ・果物 ・じゃが丸君 ・牛乳 | 25 ・かに玉 ・大豆サラダ ・ししゃも ・果物 ・南瓜マフィン ・牛乳 | 26 ・野菜ラーメン ・ゆで卵 ・果物 ・クリームパン |
| 28 ・豚肉と茄子の味噌炒め ・野菜の納豆和え ・果物 ・しんちよきもち ・牛乳 | 29 ・魚のチーズフライ ・キャベツの塩昆布和え ・果物 ・黒ゴマラスク ・牛乳 | 30 ・レパールの甘辛煮 ・マカロニサラダ ・トマト ・フルーツヨーグルト ・牛乳 | 31 誕生日会 お楽しみメニュー  |  <p>今月のお弁当日 9日（水）です。</p>  | |

レシピ：カルシウムトースト

- A
- ・食パン 1枚
 - ・ちりめん 10g
 - ・桜エビ 4g
 - ・青のり 少々
 - ・マヨネーズ 20g

作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせる
- ②食パンに①を塗る
- ③トースターで焼く

※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。