

きゅうしょくだより

慶光保育園

令和6年7月31日発行

月	火	水	木	金	土
 <p>今月のお弁当日は ありません。</p> 			1 ・豚肉の生姜焼き ・トマトと胡瓜の レモン醤油和え ・オレンジ ----- ・あん巻きパイ ・牛乳	2 ・魚のチーズフライ ・オクラの胡麻和え ・レタス ・バナナ ----- ・枝豆と塩昆布のおにぎり ・牛乳	3 ・五目そうめん ・リンゴ ----- ・菓子パン
5 ・豆腐の ゴーヤチャンプル ・南瓜サラダ ・オレンジ ----- ・ピンクラッカー ・牛乳	6 ・鶏肉の マーマレード焼き ・ひじきの酢の物 ・線キャベツ ・バナナ ----- ・じゃが丸君 ・牛乳	7 ・魚のトマトソースかけ ・肉と野菜の変わり金平 ・リンゴ ----- ・南瓜マフィン ・牛乳	8 ・豚肉と茄子の味噌炒め ・オクラの梅肉和え ・スイカ ----- ・黒ゴマトースト ・牛乳	9 ・コーン入り 豆乳卵スープ ・三色ピーマンの おかかじゃこ和え ・トマト ----- ・ソーセージドッグ ・牛乳	10 ・ミックスサンド ・コンソメスープ ・バナナ ----- ・おせんべい
12 	13 ・ハヤシライス ・コールスロー ・リンゴ ----- ・コーンフレーク 牛乳	14 ・きつねうどん ・竹輪の磯辺揚げ ・オレンジ ----- ・プリン	15 ・チャーハン ・ワンタンスープ ・リンゴ ----- ・バームクーヘン	16 ・厚揚げ麻婆 ・マカロニサラダ ・ゼリー ----- ・やせうま ・牛乳	17 ・茄子とトマトの スパゲティー ・ゆで卵 ・バナナ ----- ・ゼリー
19 ・冷しゃぶのマリネ ・こんにゃくの金平 ・ししゃも ・オレンジ ----- ・ひじきおにぎり ・牛乳	20 ・魚の和風あんかけ ・ニラ玉 ・南瓜のチーズ焼き ・リンゴ ----- ・黄粉団子 ・牛乳	21 ・大豆入りひじきの 油炒め ・インディアンサラダ ・バナナ ----- ・とうもろこし ・牛乳	22 ・元気ナゲット ・キャベツの塩昆布和え ・人参甘煮 ・オレンジ ----- ・ココア蒸しパン ・牛乳	23 ・五目蒸し卵 ・胡瓜の酢の物 ・煮豆 ・トマト ----- ・はんぺんのもちもち焼き ・牛乳	24 ・野菜ラーメン ・ゆで卵 ・リンゴ ----- ・カップケーキ
26 ・ドライカレー ・切干大根の和え物 ・オレンジ ----- ・牛乳もち ・牛乳	27 ・魚のピザ風 ・野菜のゆかり和え ・バナナ ----- ・レーズンごまクッキー ・牛乳	28 ・厚揚げの中華煮 ・ペペロンチーノ風 ・リンゴ ----- ・カルシウムトースト ・牛乳	29 ・春雨入りかきたま汁 ・竹輪入り煮昆布 ・かえり ・トマト ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳	30 誕生日会 ・そばろご飯 ・唐揚げ ・野菜の納豆和え ・オレンジ ----- ・ストロベリータルト ・牛乳	31 ・豚肉とパプリカの 中華丼 ・わかめスープ ・バナナ ----- ・シュークリーム

黄粉団子 (5人分)

- ・白玉粉 100 g
 - ・豆腐 100 g
 - ・黄粉 30 g
 - ・砂糖 3 g
 - ・塩 少々
- ①白玉粉、豆腐を合わせ耳たぶくらいの
柔らかさにする (水で調節)
 - ②丸く成形する (真ん中をくぼませる)
 - ③茹でて、水を入れたボールにとり、水気を切る
 - ④黄粉・砂糖・塩を合わせ、団子にまぶす

※喉に詰まらないように注意しましょう。

△真ん丸にしない (くぼませる)

△よく噛んで食べる

△見守りながら食べる

噛むことはとても大切です。

よく噛んで安全に食べましょう♪



※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。