

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| 今月の13日(火)から16日(金)まではお弁当になります。スプーン、フォーク、お箸を忘れないようにしましょう。涼しい所に置きますが、保冷剤も入れてきてください。ご協力よろしくお願いします。 | ちゅうしょく ★あかいじはあたらしいメニューです | ごはん さけのみそマヨやき エリンギのバター いため すましじる | ごはん さけのみそマヨやき エリンギのバター いため すましじる | ジャージャーそうめん おくらとコーンのサラダ よなしのコンポート コンソメスープ | ツナピラフ やさいソテー |
| | みまじ10じのおやつ | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | むぎちや |
| | 3じのおやつ | おからとバナナのケーキ ぎゅうにゅう | ケーキ ぎゅうにゅう | ケーキ ぎゅうにゅう | かし りんごジュース |
| | りにゅうしょく | おかゆ・やさいに にざかな | おかゆ・やさいに にざかな | くたくたうどん やさいに・ふに | やさいいりおかゆ ふに |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| えびピラフ じゃがいもの オイルむし コンソメスープ | ゴマロール マトウダイの オランダあげ ブロッコリーのサラダ すましじる | スパゲッティ ナポリタン チキンナゲット ひとくちゼリー コンソメスープ | ごはん チンジャオロース つけもの すましじる | さげごはん きりこんぶのもの みそしる | ベーコンピラフ やさいサラダ |
| スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | むぎちや |
| あんぱん ぎゅうにゅう | ホイップヨーグルト | カレーケーキサレ ぎゅうにゅう | マドレーヌ ぎゅうにゅう | かし りんごジュース | かし やさいジュース |
| おかゆ・やさいに ふに | おかゆ・やさいに にざかな | くたくたうどん やさいに・とうふに | おかゆ・やさいに ひきにくに | おかゆ・やさいに ふに | やさいいりおかゆ にざかな |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ふりかえきゅうじつ | おべんとう | おべんとう | おべんとう | おべんとう | まぜごはん にもの |
| | むぎちや かし りんごジュース ベビーランチ | むぎちや かし りんごジュース ベビーランチ | むぎちや かし りんごジュース ベビーランチ | むぎちや かし りんごジュース ベビーランチ | むぎちや かし りんごジュース やさいいりおかゆ ふに |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| しらすごはん きんぴら みそしる | ロールパン チキンカツ コールスローサラダ すましじる | マーボーどん ブロッコリーの おかかあえ ちゅうかスープ | ごはん かわりやきざかな ほうれんそうと しめじのいためもの みそしる | カレーうどん もやしのサラダ ヨーグルト | ウインナーピラフ やさいサラダ |
| スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | むぎちや |
| かし ぎゅうにゅう | かぼちゃプリン | たこやき ぎゅうにゅう | いちごクリームパン ぎゅうにゅう | マーメレードケーキ ぎゅうにゅう | かし やさいジュース |
| おかゆ・やさいに ふに | おかゆ・やさいに ひきにくに | おかゆ・やさいに とうふに | おかゆ・やさいに にざかな | くたくたうどん やさいに・ふに | やさいいりおかゆ にざかな |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| ごはん とうふハンバーグ さといもとだいのこの にもの みそしる | とりごもくごはん こまつなのいためもの すましじる | はいがロール かぼちゃコロケ ごまずあえ コンソメスープ | かきたまうどん わかめのあえもの りんごゼリー | こめこパン サワラのようふうやき きのこソテー コンソメスープ | ツナピラフ やさいソテー |
| スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | むぎちや |
| むしパン ぎゅうにゅう | かし ぎゅうにゅう | ストロベリー ヨーグルト | おにぎり ぎゅうにゅう | バナナ ぎゅうにゅう | かし りんごジュース |
| おかゆ・やさいに ひきにくに | おかゆ・やさいに とうふに | おかゆ・やさいに ふに | くたくたうどん やさいに・ひきにくに | おかゆ・やさいに にざかな | やさいいりおかゆ ふに |

夏野菜カレーライス

みんな大好きカレーライスに今回は夏野菜を使いました！
使った夏野菜は かぼちゃ なす ピーマン。食材は他にも たまねぎ にんじん 豚肉 が入っています。
保育園のカレーライスには塩分の摂りすぎを防ぐ為、作ったブラウンルウを入れます。
食材を炒めて煮込んだところに、ブラウンルウを入れ馴染ませます。



ブラウンルウとは小麦粉を茶色くなるまでバターで炒めたルウのことを言います。

沸騰したら、火を止めてカレールウを入れます。塩で味を整えて最後に火を通したかぼちゃを入れます。
ピーマンは保育園で収穫したのを使っているの、みんなに分かりやすく見せる為、最後に盛り付けました。



給食を食べている子ども達の様子です♪ ピーマンが苦手な子でもカレーに入っているとおいしそうに食べてくれました。
みんなの喜ぶこえが聞くことが出来て、嬉しく思います。



8月31日は「野菜の日」
8月31日は 8(や) 3(さ) 1(い) のごろ合わせから野菜について「もっと知って、食べて欲しい」との願いから「野菜の日」とされています。
野菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、免疫力を高め風邪の予防に効果的です。
毎日の食事では野菜をしっかり揃えたバランスの良い食事を心がけましょう。

