



8月の献立表



令和2年8月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)があります。毎週月、水、金曜日にはいりこ又は果物、木曜日には温野菜、又は芋類があります。 △は、白ご飯です。	○茄子味噌 材料 ・茄子 4本 ・にんにく(お好みで) ・ごま油 大さじ 2 合わせ調味料 ・味噌 大さじ 2 ・砂糖 大さじ 2 ・みりん 大さじ 2 作り方 ①茄子はいちょう切りにし、水にさらしアクを抜く。 ②フライパンにごま油を熱し、にんにくのみじん切り、茄子を炒め、合わせ調味料で味付けする。 ★茄子苦手な方でも、少し甘めに味付けすると食べやすいと思います。				1 茄子のミートソーススパゲティ きびなごの天ぷら バナナ △ 味噌汁(オクラ・じゃが芋)
3歳未満児追加食 おやつ						
3歳以上児	3 ふくさ焼き 小魚サラダ スイカ △ 味噌汁(茄子・葱) シーチキン春巻き	4 赤魚のあずま煮 コーンと青菜のソテー みかん △ 中華スープ(チンゲン菜・ピーマン) 空也蒸し	5 田舎汁 生姜風味和え キウイフルーツ △ ポテトチーズ焼き	6 ふんわりつくね焼き もりもりキャベツサラダ 冷製じゃが芋ポタージュ・スイカ ゆかりご飯、冬瓜の甘煮	7 おから揚げボール 夏野菜酢の物 バナナ △ 清汁(ほうれん草・えのき) 卵焼き	8 醤油ラーメン ポテトサラダ オレンジ △ インゲン巻き
3歳未満児追加食 おやつ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	お茶・わらびもち	ミルク・おかし	牛乳・ゴーヤ入りスコーン	
3歳以上児	10 山の日 	11 鮭のホイル焼き カルシウムたっぷりお浸し スイカ △ コンソメスープ(トマト・キャベツ) しゅうまい	12 ハヤシチュー りんごサラダ キウイフルーツ ハヤシライス、冷奴	13 ピーマンの肉詰めフライ 金平ごぼう・ミニトマト 味噌汁(豆腐・わかめ)・バナナ 白ご飯	14 カレーシチュー わかめの酢味噌和え 卵豆腐・オレンジ カレーライス	15 ビビン麺 茄子のお浸し いりこの佃煮・みかん 白ご飯
3歳未満児追加食 おやつ		牛乳・ポンポンドーナツ	ミルク・おかし	牛乳・おかし	牛乳・おかし	
3歳以上児	17 かぼちゃキッシュ 野菜炒め りんご △ 清汁(鮭・玉葱) 昆布の含め煮	18 【バイキング】 ・豆腐のおとし揚げ・ごま酢和え ・鮭のムニエル・スパゲティサラダ ・えびの甘煮・メロン・バナナ △ コンソメスープ(キャベツ・人参)	19 鱈の竜田揚げ カラフルサラダ 春雨スープ・スイカ △ きゅうりの酢漬け	20 カレースープ わかめのみぞれ和え キウイフルーツ △ あさりの酒蒸し	21 麻婆豆腐 ほうれん草の和え物 バナナ △ 芋のオレンジ煮	22 タンメン わかめのさっぱり酢 みかん △ 真珠蒸し
3歳未満児追加食 おやつ	ミルク・おかし	牛乳・スノーボールクッキー	ミルク・おかし	お茶・豆腐団子	ミルク・おかし	
3歳以上児	24 【誕生会】 フィッシュボール ツナとひじきのマヨネーズ和え オレンジ のり巻きおにぎり、味噌汁(オクラ・もやし) 小倉煮	25 卵のラビットソースかけ 茹で野菜のごま和え りんご △ 清汁(しめじ・えのき) 納豆和え	26 ミネストローネスープ 中華和え みかん ごま塩おにぎり、水餃子	27 松風焼 サクサクサラダ キウイフルーツ △ 清汁(わかめ・玉葱) 中華旨煮	28 元気団子 キャベツと油揚げの炒め煮 オレンジ △ コンソメスープ(トマト・玉葱) ジャーマンポテト	29 ジャージャー麺 南瓜の甘煮 バナナ △ 味噌汁(切干大根・じゃが芋)
3歳未満児追加食 おやつ	お茶・アイスクリーム	牛乳・サンドイッチ	ミルク・おかし	お茶・カルピスゼリー	ミルク・おかし	
3歳以上児	31 ハムエッグ ひじきの炒め煮 キウイフルーツ △ コンソメスープ(キャベツ・玉葱) 煮豆のおとし揚げ	○冬瓜とえびの煮物 材料 ・冬瓜 500g ・えび(殻つき) 200g ・生姜汁 小さじ 1 ・片栗粉 小さじ 2 ・醤油 大さじ 3 ・みりん 大さじ 2 作り方 ①冬瓜の皮を厚めにむき、中の種をとり、食べやすい大きさにきる。 ②えびは皮をむいて、背わたをとり。 ③出し汁に冬瓜とみりん・醤油を入れ、8分くらい火を通し、えびを入れて、少し煮たら水溶き片栗粉でとろみをつける。 ★えびは火を通しすぎると固くなります。仕上げに入れましょう。				
3歳未満児追加食 おやつ	牛乳・にんじんクッキー					