


令和5年  8月 給食献立表

【今月の目標】・・・たくさん食べて夏バテしないようにしましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
1	火	パン	タンドリーチキン 根菜のごまヨサラダ ちゃんぽん	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/かっぱ巻き/果物
2	水	ひじきご飯	魚のポテマヨ焼き 五目きんぴら 豆腐の味噌汁	牛乳/黄粉団子	ヤクルト/ココアホットケーキ/果物
3	木	ご飯	茄子と豚肉の味噌炒め マカロニサラダ 根菜のスープ	牛乳/とうもろこし	牛乳/レーズン蒸しパン/果物
4	金	ご飯	えびカツ きゅうりとわかめの酢の物 南瓜の味噌汁	牛乳/卵焼き	牛乳/チーズパン/果物
5	土	ご飯	豚肉の生姜焼き 和風サラダ いら玉スープ	牛乳/トースト	牛乳/さつま芋マフィン/果物
7	月	ご飯	ハンバーグ ゴーヤチャンプルー イエローシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/水ようかん/果物
8	火	パン	※冷しゃぶうどん 魚のコーン焼き ポテトスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/※梅じゃこおにぎり/果物
9	水	ご飯	ポテトオムレツ 野菜のアーモンド和え オニオンスープ	牛乳/みたらし団子	ヤクルト/さつま芋とりんごの巻巻き
10	木	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え ミネストローネ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/フレンチトースト/果物
12	土	ご飯	麻婆ナス 卵サラダ さつま芋スープ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/牛乳くずもち/果物
14	月	ご飯	鶏の唐揚げ 春雨サラダ 野菜スープ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/バナナマフィン/果物
15	火	ご飯	そうめんチャンプルー 南瓜サラダ かき卵汁	牛乳/とうもろこし	牛乳/ホットケーキ/果物
16	水		弁当の日	牛乳/菓子	牛乳/あんまん/果物
17	木	ご飯	鮭のパン粉焼き 野菜の納豆和え 竹輪の磯部揚げ 豚汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/お好み焼き/果物
18	金	ご飯	春巻き ひじきの煮物 冬瓜のスープ	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/梅が枝餅/果物
19	土	パン	ミートスパゲティ ジャーマンポテト ビーンズスープ	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/いなり寿司/果物
21	月	ご飯	トンカツ おくらと納豆の和え物 コーンシチュー	牛乳/黄粉団子	牛乳/フルーツゼリー
22	火	わかめご飯	冷やし中華 鶏のごま焼き チンゲン菜のスープ	牛乳/蒸しパン	牛乳/ポテトチップス/果物
23	水	ご飯	魚のフライ キャバツの梅和え 南瓜のそぼろ煮 厚揚げの味噌汁	牛乳/オレンジ寒天	牛乳/クリームパイ/果物
24	木	ご飯	餃子 高野豆腐の卵とじ 豆乳味噌スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/ピザまん/果物
25	金	ご飯	牛肉と厚揚げのオイスター炒め シーチキンサラダ 春雨汁	牛乳/ごまトースト	牛乳/チヂミ/果物
26	土	パン	塩焼きそば トマトのマリネ ごぼうスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/中華おこわ/果物
28	月	ご飯	すり身焼き レバーの唐揚げ ビーンズサラダ ビーフシチュー	牛乳/じゃがバター	牛乳/チーズ蒸しパン/果物
29	火	ご飯	魚のトマトソースがけ いら玉 豆腐のすまし汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/ほうれん草ドーナツ/果物
30	水	誕生会	 キーマカレー ※唐揚げの甘酢和え スパゲティサラダ トマトのおかか和え 野菜スープ	牛乳/菓子	牛乳/りんごケーキ
31	木	ご飯	野菜のかき揚げ 三色和え 肉団子汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/あんぱん/果物



今月のレシピ～バナナマフィン

※は新メニューです

<材料>

小麦粉 110g
 ベーキングパウダー 4g
 砂糖 55g
 バター 50g
 卵 1個
 牛乳 大さじ1程度
 バナナ 2本

<作り方>

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ③柔らかくしたバター、砂糖を入れよく混ぜる。
- ④③のボウルに卵を入れさらによく混ぜる。
- ⑤牛乳とバナナをつぶして入れよく混ぜる。
- ⑥ふるった粉を3回ぐらいに分けてダマにならないように混ぜる。
- ⑦型に流して180℃で20～25分程度焼く。