



# 8月のこんだて

【給食目標】

モリモリ食べて元気な体を作ろう

吉井北保育園

令和2年8月

日	曜	こんだてめい		おやつ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	土	ご飯	豚肉と野菜の味噌炒め ビーンズサラダ ワカメのすまし汁	りんご煮	牛乳	ごま団子
3	月	ご飯	つくねの照り焼き ほうれん草のゴマ和え 切り干し大根の煮物 南瓜のポタージュ オレンジ	そうめん汁	牛乳	ミルクもち 菓子
4	火	ご飯	唐揚げ 塩きゅうり ツナとごぼうの甘辛炒め なすのみそ汁 パイナップル	ごまトースト	牛乳	じゃが団子
5	水	ご飯	魚の醤油麹焼き オクラのおかか和え チンジャオロース 豆腐のみそ汁 りんご	大豆煮	牛乳	野菜ピザ(クッキング)
6	木	ご飯	ジャージャー麺 じゃが煮 角切りスープ キウイ	人参入り卵焼き	牛乳	バニラアイス ウエハース
7	金	パン	夏野菜グラタン キャベツのレモン和え ミネストローネ バナナ	厚揚げ煮	牛乳	えだまめおにぎり
8	土	ご飯	生姜焼き 炒り豆腐 油揚げとじゃが芋のみそ汁	マカロニスープ	牛乳	煮豆・チーズ
11	火	ゴマご飯	鶏の味噌焼き 山芋ときゅうりの梅和え 南瓜煮 チンゲン菜スープ ぶどう	蒸しパン	牛乳	水ようかん
12	水	ご飯	ギョロクケ キャベツ炒め 五目煮 お麩のすまし汁 オレンジ	高野豆腐煮	牛乳	おやき
13	木	ご飯	酢豚 小松菜と厚揚げのそぼろ煮 中華スープ	ジャムヨーグルト	牛乳	チョコタフィー
14	金	ご飯	ドライカレー マカロニサラダ 春雨スープ	みたらし団子	牛乳	りんごゼリー かんぱん
15	土		お弁当の日	バナナ	牛乳	お菓子
17	月	ご飯	ささみフライ 冬瓜のそぼろ煮 キャベツのおかかマヨ 豆腐とわかめのみそ汁 スイカ	スクランブルエッグ	牛乳	お好み焼き
18	火	ご飯	ビーフン 南瓜の天ぷら きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁 りんご	マカロニあべかわ	牛乳	そうめん汁
19	水	麦ご飯	魚のエスカベッシュ 筑前煮 イエローシチュー パイナップル	ミルクもち	牛乳	石垣団子
20	木	ご飯	ミートスパゲッティ りんごサラダ 野菜スープ オレンジ	磯辺こふき芋	牛乳	炊き込みおにぎり
21	金	パン	野菜のかき揚げ なすの味噌炒め 厚揚げのみそ汁 バナナ	豆腐煮	牛乳	たまごマヨパン
22	土	ご飯	八宝菜 南瓜のサラダ ほうれん草のスープ	じゃがバター	牛乳	人参牛乳寒天
24	月	ご飯	三色丼 ひじきの炒り煮 小松菜和え 冬瓜のみそ汁 オレンジ	きな粉団子	牛乳	南瓜パイ
25	火	ご飯	鶏の塩麹天 白和え わかめスープ パイナップル	南瓜煮	牛乳	芋かりんどう
26	水	ご飯	揚げ魚のおろしポン酢 野菜サラダ オクラ煮 えのきのすまし汁 りんご	ホットケーキ	牛乳	フルーツポンチ
27	木	誕生会	カレーピラフ 鶏の照り焼き 煮たまご ほうれん草のお浸し プチトマト きゅうりの浅漬け てまり麩のすまし ぶどう	ロールパン	ヤクルト	オレンジのパウンドケーキ
28	金	ご飯	マーボー茄子 人参金平 白菜の和えもの つみれ汁 バナナ	厚揚げの味噌だれ	牛乳	いなり寿司
29	土	ゆかりご飯	冷やしうどん 大根とこんにゃくの味噌煮 小松菜のゴマ和え	さつま芋煮	牛乳	じゃがチーズ かんぱん
31	月	ご飯	ハンバーグ 春雨サラダ こふき芋 オニオンスープ オレンジ	トースト	牛乳	わらびもち

## 夏野菜ピザ (4枚分)

### 【材料】

強力粉

320g

薄力粉

40g

お湯

240g

塩

13g

砂糖

5g

ドライイースト

6g

〈具材〉

玉ねぎ・ピーマン・ナス・とうもろこし・トマト・ベーコン・チーズ

### 【作り方】

① 強力粉と薄力粉をよく混ぜ合わせる。

② ①に塩・砂糖・ドライイースト・お湯を入れてまとまる

までこねる。

③ 耳たぶくらいの固さになったら発酵させる。

④ 生地を4つに分け伸ばし棒で伸ばす。

⑤ 好きな具材をのせ200℃に予熱したオーブン

で10分焼く。

\*保育園で収穫した野菜を使って5日にクッキングをする予定です。

