

# 令和 5 年 8 月 献立予定表

日	曜	副食名	間食名	未満児おやつ	備考
1	火	筑前煮 オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 オレオ蒸しパン	ヤクルト カリカリいりこ	
2	水	じゃが芋のオムレツ 切干大根の煮物 みかん缶	牛乳 ジャムサンド	バナナ	
3	木	ソーススパゲティ 野菜のゆかり和え	牛乳 マシュマロリッツ	ゼリー	麺の献立
4	金	麻婆豆腐 ナゲット ミニトマト	牛乳 カルピスケーキ	牛乳 ウエハース	
5	土	肉うどん バナナ	牛乳 黒糖ロール	ぶどう果汁	
6	日				
7	月	豚汁 きびなごゴマフライ	2色ゼリー	牛乳 コーンフレーク	
8	火	すき焼き風煮 ゆで卵 一口ゼリー	牛乳 うどんかりんとう	フルーチェ	
9	水	鶏の照焼き トマト 野菜の酢の物	牛乳 ハンバーガー	オレンジ	
10	木	魚のかば焼き チーズ 人参サラダ	牛乳 ワッフル	牛乳 せんべい	
11	金	山 の 日			
12	土	スパゲティナポリタン バナナ	牛乳 チョコクリームパン	ヤクルト	
13	日				
14	月	豚じゃが ミニトマト チキンボール	わかめ おにぎり	黄粉バナナ	
15	火	チキンカレー フルーツ缶	牛乳 ベジたべる	プリン	
16	水	魚の塩こうじ焼き 蓮根きんぴら 胡瓜	牛乳 黄粉トースト	オレンジ	
17	木	チキン南蛮 トマト 野菜のごま和え	フルーツ ヨーグルト	牛乳 丸ボーロ	
18	金	カレーピラフ 豚カツ ポテト 野菜 ゼリー ヤクルト	牛乳 米粉のケーキ	ビスコ	誕生会
19	土	焼きビーフン バナナ	牛乳 たまごパン	スポロン	
20	日				
21	月	豚肉と春雨のスープ チキンカツ ミニトマト	あべかわ団子	りんご果汁 チーズ	

日	曜	副食名	間食名	未満児おやつ	備考
22	火	鯖の味噌煮 かきたま汁 南瓜の煮物	牛乳 ドーナツ	牛乳 クラッカー	
23	水	松風焼き トマト 野菜の昆布和え	牛乳 ピザトースト	すいか	
24	木	魚のフライオーロラソースかけ ジャーマンポテト オレンジ	牛乳 バナナ	ヨーグルト	
25	金	豚ちゃん焼き トマト 小松菜納豆	牛乳 さつま芋ケーキ	牛乳 お野菜せんべい	
26	土	きつねうどん バナナ	牛乳 スティックパン	りんご果汁	
27	日				
28	月	南瓜コーンシチュー コールスローサラダ ゼリー	フルーツよせ	牛乳 ジャムサンド	
29	火	ジャージャン豆腐 高菜の油炒め トマト	牛乳 揚げパン	牛乳 マカロニあべかわ	
30	水	ミートローフ チーズ ツナサラダ	牛乳 UFOパン	オレンジ	
31	木	鶏の唐揚げ ミニトマト ひじきの煮物	牛乳 麩のミルクシュガー	ヨーグルト	

※ 3日(木)は麺の献立日です。小さいおにぎりを持たせてください。(きく、さくら組)

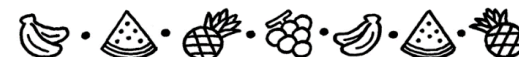
※ 18日(金)は誕生会です。お弁当(ご飯)はいりません。(きく、さくら組)

## 野菜の日



**8月31日は、8(や) 3(さ) 1(い) の日。**  
**トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く**  
**含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり!**  
**ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しく**  
**クールダウンしましょう。**

## 給食レシピ(オレオ蒸しパン)



### 〈材料〉

- ・ミックス粉 200g
- ・オレオクッキー 70g
- ・牛乳(又は水) 100cc

### 〈作り方〉

- ① オレオクッキーは粗目にくだしておく
- ② ミックス粉と牛乳を混ぜ合わせる。
- ③ ②にくだいたオレオをいれざっくり混ぜる。
- ④ カップに入れて蒸し器で15分程蒸せば出来上がり。

※ 保育園ではバター(20g)卵(1個)グラニュー糖(20g)を追加して、オレオカップケーキも作っています。

簡単にできますので作ってみてください!

175°Cオーブンで10~15分焼けば出来上がり。

