

2019年 8月 献立表

アメリカ山徳育こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
1	木	煎餅 お茶	ごはん みそ汁 白身魚のパン粉焼き 切り干し大根のサラダ <small>乳児:バナナ/幼児:ミニゼリー</small>	ウインナーロール 牛乳	ホキ ハム ごま みそ 牛乳 木綿豆腐 ウインナー	米 マヨネーズ 油 パン粉 砂糖 ごま油 食パン	切り干し大根 きゅうり もやし 長ねぎ バナナ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
2	金	ビスケット お茶	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーのマヨカレー和え 豆乳スープ すいか	ヨーグルト せんべい お茶	鶏肉 なると みそ 豆乳 ヨーグルト	米 砂糖 油 マヨネーズ せんべい	ブロッコリー 人参 キャベツ もやし しめじ すいか	おむすび (ふりかけ) お茶
3	土	煎餅 お茶	けんちんうどん 青菜のはんぺん炒め オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 油揚げ はんぺん 牛乳	うどん 無塩バター せんべい	しめじ 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 コーン オレンジ	
5	月	ビスケット お茶	ごはん 肉豆腐 つみれ汁 オレンジ	ふかしいも 牛乳	豚肉 木綿豆腐 つみれ 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 しめじ しょうが 大根 えのき 長ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
6	火	煎餅 お茶	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き ほうれん草の磯和え みそ汁 バナナ	マカロニミートソース 牛乳	鮭 竹輪 みそ 牛乳	米 小麦粉 無塩バター マカロニ	ほうれん草 人参 佃煮 玉ねぎ わかめ えのき バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
7	水	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉の磯マヨ焼き きゅうりの酢の物 みそ汁 梨	冷やしませそば 牛乳	鶏肉 しらす みそ 豚肉 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 じゃがいも 中華麺	にんにく しょうが 青のり きゅうり わかめ キャベツ 梨 パプリカ	おむすび (ふりかけ) お茶
8	木	煎餅 お茶	ごはん なすと豚肉のみそ炒め 中華風コーンスープ すいか	きな粉トースト 牛乳 <small>(22)0・1才:ホットケーキ 2才~:フルーチェバフェ</small>	豚肉 みそ 卵 ハム (8)きな粉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 <small>(8)食パン 無塩バター (22)ホットケーキミックス</small>	なす 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし コーン すいか	おむすび (ふりかけ) お茶
9	金	ビスケット お茶	ごはん <small>乳児:鮭の塩焼き 幼児:鮭の味噌煮</small> 豆サラダ 春雨スープ オレンジ	のり塩ポテト 牛乳	鮭(乳児) 鯖(幼児) <small>みそ 大豆 チーズ かにかま 牛乳</small>	米 砂糖 マヨネーズ ごま油 春雨 じゃがいも 油	しょうが(幼児) きゅうり 人参 ひじき チンゲン菜 オレンジ 青のり	おむすび (ふりかけ) お茶
10	土	煎餅 お茶	ごはん 豚肉の甘酢和え みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 せんべい	玉ねぎ キャベツ パプリカ コーン なめこ わかめ バナナ	
13	火	ビスケット お茶	冷やし中華 かぼちゃの甘煮 バナナ	ピラフ お茶	ハム ウインナー ごま	中華麺 砂糖 米 ごま油 無塩バター	きゅうり もやし しょうが コーン かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
14	水	煎餅 お茶	鶏のあんかけ丼 さつまいものレモン煮 みそ汁 オレンジ	バナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ パプリカ もやし 大根 オレンジ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
15	木	ビスケット お茶	ごはん ポークビーンズ abcスープ すいか	プリン せんべい 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 マカロニ せんべい	玉ねぎ 人参 にんにく トマト 白菜 すいか	おむすび (ふりかけ) お茶
16	金	煎餅 お茶	ロールパン クリームシチュー キャベツサラダ キャンディーチーズ	しらすとおかかごはん お茶	鶏肉 牛乳 ハム チーズ ごま しらす	ロールパン じゃがいも 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり	おむすび (ふりかけ) お茶

☆献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承くださいようお願いいたします。

~今月のレシピ~ “白身魚のパン粉焼き”

<材料> 4人分

- ・白身魚(給食ではホキを使っています) 4切れ
- ・塩 ひとつまみ
- ・ウスターソース 12g
- ・マヨネーズ 12g
- ・パン粉 28g
- ・油 適量



<作り方>

下準備:ウスターソースとマヨネーズは合わせておく。

1. 白身魚に塩を振り、合わせたソースを塗る。
2. 1にパン粉をまぶし、油をひいた鉄板に並べ、180℃のオーブンで10分焼く。

☆魚が食べやすく、人気のメニューです!!