



2020年 8月 むつみキッチン



一気に暑くなりましたね。なんとなく体のだるさを感じている方が多いのではないのでしょうか。むつみ保育園の子どもたちも体調不良の子どもがちらほら…。こまめな水分補給をし、あまり無理せず夏を楽しんでもらいたと思います。調理場でもエアコンフル稼働で暑さに負けないよう「安全、安心、美味しい、元気になれる」給食の提供に努めていきたいと思ひます。

8月の献立



今月の献立も旬の野菜を取り入れながら、なるべく子どもたちにも食べやすいような献立を考えています。7月には登場しなかった生の枝豆やとうもろこし、ゴーヤ、つるむらさきといった夏野菜も提供する予定です。そして、今月は夏だけのお楽しみ☆アイスクリームも!! いろいろな「夏」を食を通してご提案できたらと思ひます。献立表とも合わせてご覧ください。

10日:焼きとり

14、24日:冬瓜とつるむらさきのスープ

25日:トウモロコシごはん

29日:さや付き枝豆、アイスクリーム

※8月10日は焼き鳥の日です。川魚料理屋が冬時期に提供したことが発祥の焼き鳥は様々な部位や味付けによって異なる味わいを楽しめるのが魅力的だと思ひます。むつみ保育園では定番のねぎま(タレ)をイメージした焼きとりを取り入れています。お楽しみに!!

☆スマイルハッピーデー☆

今年もコロナの影響でお泊り保育はできませんでしたが、ひかり組の子どもたちは元気いっぱい、特別な長ーい一日を楽しみました!!

調理でも夕ご飯作りをメインに参加し、子どもたちと一緒にカレーを作りました。子どもたちが野菜を洗うところから始め、皮むきや、包丁で切るといった、いつものクッキングより少し難易度高めな技にも挑戦!!肉や野菜を炒める作業からは少しお手伝いをしてあげましたが「猫の手で切ったよ!!」「これ美味しくなるわ!!」「(肉を炒めて)色が変わった!!」など、「自分で手をかけること」の大切さをクッキングを通して、それぞれに感じたことと思ひます。

最近では、運動会やプールあそびを通して体力も一段と付き、給食のおかわりもたくさんするようになってきたひかり組の子どもたち。いつのまにか心も体もたくましくなったんだと改めて感じた一日でした。

むつみ菜園～2022夏～



今年は梅雨が短かったのが野菜が成長するのが少し心配していましたが、例年以上にたくさん採れています!! 給食とはまた違い、塩もみだけ、マヨネーズだけといったシンプルな味付けで、素材そのものの味や匂い、食感(触感)を噛みしめている子どもたちです。そのまま食べることが多い夏野菜ですが、食べきれない分は少し手を加えて味付けに幅を持たせ提供するようにしているので、いろいろな夏の味を楽しんでもらえたらと思ひます☆

子どもが自らの手で育てた野菜は、野菜嫌いの子どもでも率先して食べたり、一口は食べようという意欲が見られます!!

しょうが ～加熱と非加熱～

夏の冷ややっこや、冬の汁物など、あまり季節を問わずに食卓に登場する「しょうが」ですが、加熱して使うのと非加熱のまま使うのでは効能が全然違うのをご存知ですか?

◎血行促進には生のしょうが

非加熱のしょうがに含まれる辛み成分のジンゲロールには、血の巡りを良くし、一時的に発汗を促す作用があります。そのため、夏のむくみ(水分代謝の悪化)対策や、体に熱がこもりやすい方におすすめです。

◎体の冷えには加熱したしょうが

しょうがを加熱するとジンゲロールの一部が、体を芯から温めるショウガオールという成分に変化し、体を温める効果が高くなります。また、乾燥させたしょうがも同様の効果があり、特に五臓を温めて発汗させてくれます。

ただし、取り過ぎると体が乾燥するために注意が必要です。のぼせで熱がある方は控えるようにしてください。



2の重、スパイス料理が食べた!!



絵文字で「おはよう」や「こんにちは」の挨拶の練習中
第2次野炊

昨今、おうちスパイスを楽しんでいる方が増えてきているそうで、市場にはいろいろな香料が混ざった何にかけても料理が格段に美味しくなるハーブ塩や、各国の料理が手軽にできるスパイスミックスなどが増え、飲食店はこの数年でスリランカ、ネパール系のカレー専門店が増えたりと、世の中はスパイスブーム…?今回は、カレーにも使われる意外と身近なスパイスをご紹介します!!(※どちらも多量摂取は避けてください。)

クミン

インド料理をはじめ、中東、ブラジル、メキシコ、中国でも使われるクミン。日本ではカレーウには必須なので、私たちにも馴染みやすい香りだと思ひます。また、ガラムマサラというクミンや他のスパイスが混ざった物もあり、タンドリーチキンやカレーをメインに作る時は一振りで味に奥行きが出て、こちらも重宝しますよ。

効能は?

- ・消化促進 ・抗酸化作用 ・減量促進
- ・コレステロール改善など…

※妊娠中、授乳中の方は摂取を避けた方が好ましいです。

手軽な取り入れ方

トマト缶(ケチャップも◎)+にんにく+玉ねぎ+牛肉(合挽きも◎)+クミンでブラジル系の味(チリコンカン、タコライスなど)に、肉を羊にすれば中東系の味になります。肉を鶏や魚に変え、ヨーグルトや牛乳、ターメリックといったものを足すとインドっぽくなります。

その他、唐揚げにまぶす、カレーの仕上げに一振り、じゃが芋を炒めて塩、にんにく、こしょうと共に味付け。いつもの酢の物から醤油を省き、塩に変えてクミンと味付けする…オーロラソースに混ぜる…など。

茹でただけ、炒めただけなどどんな食材もシンプルな塩味や酸っぱい味、油との相性がとてもよいです。

レシビ:タンドリーチキン

鶏むね肉	1枚350g程度
ヨーグルト	大さじ4くらい
ケチャップ	大さじ3〜
塩	小さじ1/2〜
クミンパウダー	小さじ1

オリブオイル(サラダ油も◎) 大さじ1
おろしにんにく、生姜 1かけ分

- ①鶏むね肉は一口大に切り、ピーンルにその他の材料もすべて入れ、半日ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ②フライパンに油(分量外)を入れ両面強火で焼く。焦げ目がつけば中火にし、フタをして4分程。中まで火が通れば出来上がり。※むつみ保育園の給食にも提供しているもので、子どもも食べやすいです!!大人は一味やタバスコを振るのがおすすめです☆

レシビ:ライタ(ヨーグルトサラダ)

胡瓜	1/2本	ヨーグルト	200g
トマト	1/2玉	塩	小さじ1/3
玉ねぎ	みじん切り大さじ1	クミンパウダー	適量

- ①キウイ、トマトを角切りにする。
- ②ボールにその他の材料を加えてよく混ぜ、①も混ぜる。

※食べにくい場合は、粉チーズ、にんにく、マヨネーズ、コンソメを加えるとカレー風味のシーザーサラダっぽくなります。

五香粉(ウーシャンフェン)

中国、台湾で幅広く使われる五香粉。文字通り5種類の混合スパイスで八角をベースにクローブ、花椒などが入っています。代表的な料理はルーローハン、タージーパイなど、日本では台湾料理によく使われているイメージです。

効能は?

- ・消化促進 ・抗菌作用 ・肥満予防 ・消臭作用
- ・体を温める ・新陳代謝の活性化など…

※熱がある時の摂取は避けてください。

手軽な取り入れ方

甘辛く炒めた豚肉+オイスターソース(隠し味程度)+五香粉でルーローハンの味になります。白ご飯に炒めた肉、茹でたチンゲン菜、茹で卵(煮卵)を盛りつければ、もうそこは台湾です。

その他には唐揚げの下味に、枝豆をごま油、にんにくで炒めて、五香粉をまぶす、目玉焼きや、チャーハン、ラーメン、ナムル、酢豚にかける、鶏肉を茹で、市販の塩だれと刻んだ白ねぎ、五香粉を混ぜて和える。

こちらはシンプルな醤油味、塩味、オイスターソースの料理と相性がいいですが、一般的な中華料理にも割と取り入れやすいです。

ターメリック

日本ではカレーウとおおよそワンセットで使われていたり、ウコンの名前で栄養ドリンクに入っているスパイスです。インドや東南アジアで重宝され、これといった特徴のある香りはありませんが、インドでは伝統医学や宗教儀式などで使用され、医食同源スパイスのひとつです。※医食同源:日々バランスの取れた食事をとることで病気を予防・治療できるという考え方のひとつ。

効能は?

- ・生活習慣病改善 ・様々な美容効果 ・肝臓機能UP
- ・消化促進 ・アルツハイマー予防 ・抗がん作用

手軽な取り入れ方

ターメリックは少し土臭さがありますが調理すればあまり気になりません。ヨーグルトと一緒に摂ることで肝臓機能向上成分の効果アップします。また、その吸収率を高めるには黒胡椒と一緒に摂ると良いそう!!

レシビ:ゴールデンミルク

牛乳(豆乳、その他植物性ミルクなど)	200mlくらい
ターメリック	小さじ1/3〜

甘味料(砂糖、はちみつ、きび糖など) お好みで
黒胡椒 お好みで

- ①ミルクを温め(600w1分半〜)、ターメリックパウダー以下の材料をお好みで入れる。
シナモンを振っても美味しいですよ!

2020年度8月 献立表

1日 (月)	昼食	ごはん かしきまぐろのトマ照りノース 冬瓜と高野豆腐のそぼろ煮 白菜の塩だれ和え みそ汁 バナナ	米 かしきまぐろ、にんにく、トマト、マーメレードジャム、片栗粉、ごま、黒ごま、三温糖、醤油、酒 豚ミンチ、冬瓜、枝豆、高野豆腐、かつおだし、三温糖、みりん、醤油、塩、片栗粉 白菜、胡瓜、人参、青ねぎ、白ねぎ、しらす、鶏ガラ、醤油、ごま油 大根、しめじ、えのき、オクラ、なめこ、小松菜、みそ、かつお昆布だし	12日 (金)	昼食	ごはん 鯛の塩焼き じゃが芋のゆかり和え 若布ナムル 田舎みそ汁 オレソジ	米 鯛、塩、酒 じゃが芋、さつま芋、三温糖、酢、塩、ゆかり 若布、木綿豆腐、レタス、枝豆、鶏ガラ、ごま油 玉ねぎ、キャベツ、人参、青ねぎ、油揚げ、里芋、麦みそ、かつお昆布だし オレソジ	23日 (火)	昼食	パン 鮭とじゃが芋のシーザーマリネ レタスの梅昆布ドレッシング パスタの温野菜サラダ ピーポコナムスープ バナナ	ロールパン 鮭、じゃが芋、ほうれん草、にんにく、ヨーグルト、マヨネーズ、粉チーズ、塩、酢、三温糖、 レタス、貝割れ大根、トマト、サニーレタス、アボカド、玉ねぎ、梅昆布茶、酢、三温糖、オリーブ油 カラアワー、ブロッコリー、鶏肉、じゃが芋、にんにく、パスタ、オリーブ油、三温糖、コンソメ 玉ねぎ、白菜、人参、マッシュルーム、コーン缶、ピーポコナム バナナ
	おやつ	梅しそベーコンパン	強力粉、イースト、砂糖、塩、油、ベーコン、梅干し、大葉、しそ、りんごかけ		おやつ	抹茶の焼き菓子	小麦粉、バター、砂糖、抹茶		おやつ	冷やし茶漬け	米、三ツ葉、鮭、昆布茶、緑茶パウダー、あらね、もみり、ミネラルウォーター
2日 (火)	昼食	ごはん 豚しゃぶ中華冷菜 山芋のノース焼き 切り干し大根の煮物 ごま入りすまし汁 グレープフルーツ	米 豚しゃぶ肉、レタス、貝割れ大根、大根、トマト、オイスターソース、醤油、酢、三温糖、ごま油 長芋、なす、青ねぎ、桜えび、青のり、紅生姜、お好みソース、マヨネーズ、めんつゆ 切り干し大根、さぬきや、人参、干し椎茸、油揚げ、ちくわ、かつおだし、醤油、三温糖、みりん、塩 白菜、人参、えのき、すりごま、わかめ、かつお昆布だし、塩、醤油、みりん	13日 (土)	昼食	ごはん ささみのパプリカ焼き もずく酢 麦みそ汁 グレープフルーツ	米、たご、青ねぎ、生姜、醤油、塩、酒、昆布出汁 ささみ、大葉、春巻きの皮、小麦粉、油、塩、こしょう、マヨネーズ、めんつゆ もずく、胡瓜、トマト、酢、三温糖、醤油、酢 大根、人参、白菜、椎茸、えのき、木綿豆腐、麦みそ、かつお昆布出汁、豚肉	24日 (水)	昼食	ごはん 大根の旨煮 ゴーヤチャップルー 根菜の甘酢あん ★冬瓜とつるむらさきのスープ すいか	米 豚肉、大根、白ねぎ、生姜、にんにく、三温糖、醤油、みりん、塩 ゴーヤ、人参、玉ねぎ、鶏肉、厚揚げ、玉子、鶏ガラ、かつお節、ごま油、醤油 蓮根、さつま芋、南瓜、三温糖、酢、醤油、片栗粉 冬瓜、つるむらさき、玉ねぎ、人参、生姜、絹豆腐、豚肉、鶏ガラ
	おやつ	メロンソーダゼリー	サイダー、アガー、砂糖、メロンシロップ、ミネラルウォーター		おやつ	アイスボックスクッキー	小麦粉、バター、砂糖、ココア		おやつ	オレオケーキ	小麦粉、バター、砂糖、牛乳、卵、塩、オレオクッキー
3日 (水)	昼食	キーマカレー 福神漬け入り玉子焼き ブロッコリーのマカロニサラダ オレソジ	米、合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、しめじ、赤パプリカ、黄パプリカ、茄子、ズッキーニ、パプリカ、トマト、缶、にんにく、ケチャップ、コンソメ、カールル 玉子、おくら、大葉のすりかけ、すりごま、福神漬け、かつおだし、みりん、醤油 ブロッコリー、ベーコン、コーン缶、マカロニ、マヨネーズ、塩、酢、三温糖、こしょう	15日 (月)	昼食	ごはん かしきまぐろのトマ照りノース 高野豆腐のそぼろ煮 白菜の塩だれ和え みそ汁 オレソジ	米 かしきまぐろ、にんにく、トマト、マーメレードジャム、片栗粉、ごま、黒ごま、三温糖、醤油、酒 豚ミンチ、枝豆、椎茸、高野豆腐、かつおだし、三温糖、みりん、醤油、塩、片栗粉 白菜、胡瓜、人参、青ねぎ、白ねぎ、鶏ガラ、醤油、ごま油 大根、しめじ、えのき、オクラ、なめこ、小松菜、みそ、かつお昆布だし	25日 (木)	昼食	★とうもろこしごはん ぶり竜田おろし ひじきの煮物 ほうれん草のなめだけ和え 貝だくさんすまし汁 すいか	米、とうもろこし、塩 ぶり、大根、生姜、柚子ジャム、酢、三温糖、醤油、塩、酒、片栗粉、油 人参、さぬきや、ひじき、油揚げ、かつおだし、三温糖、醤油、みりん ほうれん草、えのき、ブナト、なめだけ、醤油、三温糖 大根、人参、白菜、若布、豚肉、かつお昆布だし、塩、醤油、みりん
	おやつ	豆乳そうめん	素麺、豆乳、にんにく、だし醤油、青ねぎ、ごま油、すりごま		おやつ	シナモンケーキ	小麦粉、バター、砂糖、牛乳、卵、シナモンシガー、塩		おやつ	オレオケーキ	小麦粉、バター、砂糖、牛乳、卵、塩、オレオクッキー
4日 (木)	昼食	ごはん カンパチのマヨボソ焼き さつま芋ジャーマン 茄子の煮びだし 豚汁 すいか	米 カンパチ、大根、片栗粉、塩、酒、柚子ジャム、醤油、三温糖、酢、マヨネーズ さつま芋、玉ねぎ、にんにく、ベーコン、塩、コンソメ、みりん、パセリ粉 茄子、おくら、椎茸、青ねぎ、厚揚げ、かつおだし、三温糖、醤油、みりん、塩、片栗粉、油 大根、人参、白菜、青ねぎ、ごぼう、油揚げ、さつま揚げ、麦みそ、かつお昆布だし	16日 (火)	昼食	ごはん 豚しゃぶ中華冷菜 山芋のノース焼き 切り干し大根の煮物 ごま入りすまし汁 バナナ	米 豚しゃぶ肉、レタス、貝割れ大根、大根、トマト、オイスターソース、醤油、酢、三温糖、ごま油 長芋、なす、青ねぎ、桜えび、青のり、紅生姜、お好みソース、マヨネーズ、めんつゆ 切り干し大根、さぬきや、人参、干し椎茸、油揚げ、ちくわ、かつおだし、醤油、三温糖、みりん、塩 白菜、人参、えのき、すりごま、わかめ、かつお昆布だし、塩、醤油、みりん	26日 (金)	昼食	ごはん 鯛の白肉風(カツパロウ風) じゃが芋のゆかりマリネ 若布ナムル 田舎みそ汁 バナナ	米 鯛、もやし、胡瓜、白ねぎ、にんにく、にんにく、ケチャップ、酢、醤油、三温糖、油 じゃが芋、さつま芋、ゆかり、柚子ジャム、三温糖、酢、塩、こしょう 若布、木綿豆腐、レタス、枝豆、鶏ガラ、ごま油 玉ねぎ、キャベツ、人参、青ねぎ、油揚げ、里芋、麦みそ、かつお昆布だし バナナ
	おやつ	塩クッキー	小麦粉、バター、砂糖、塩、塩		おやつ	トマトパン	強力粉、イースト、砂糖、塩、トマトソース、パセリ、卵、ハム、コーン缶、ケチャップ、マヨネーズ		おやつ	野菜煮込み	ホトケキミックス、野菜ジュース、オリーブ油、ベーコン、ピザチーズ、塩、にんにく、パスタ粉
5日 (金)	昼食	梅しそごはん 中華焼鶏 カラアワーの酢みそ和え もずくスープ バナナ	米、大葉、枝豆、はちみつ梅、ごま、塩昆布、昆布だし、塩 鶏肉、中華だし、鶏ガラ、生姜、にんにく、マヨネーズ、片栗粉、油、酒 カラアワー、ブロッコリー、かにかまぼこ、白みそ、三温糖、醤油、酢 もずく、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、青ねぎ、人参、鶏ガラ、ごま油	17日 (水)	昼食	ごはん タコミートオムレツ ズッキーニのマリネ ニラもやし キャベツスープ グレープフルーツ	米 合挽きミンチ、玉ねぎ、大豆、人参、じゃが芋、ズッキーニ、にんにく、玉子、コンソメ、トマト、 缶、ケチャップ、コンソメ、パプリカ粉、クミン粉 ズッキーニ、レタス、黄パプリカ、コンソメ、オリーブ油 ニラ、もやし、人参、キャベツ、醤油、鶏ガラ、みりん、酢、油 キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、コンソメ	27日 (土)	昼食	豚丼 厚揚げと玉子の炒め物 豆腐サラダ コンソメスープ グレープフルーツ	米、豚肉、レタス、玉ねぎ、砂糖、酒、醤油、みりん 厚揚げ、卵、小松菜、しらたき、牛乳、鶏ガラ、昆布茶、酢、三温糖、塩、醤油、めんつゆ、ごま 木綿豆腐、白ねぎ、胡瓜、わかめ、もみり、かつお節、醤油 キャベツ、じゃが芋、しめじ、人参、コンソメ
	おやつ	南瓜ケーキ	小麦粉、バター、砂糖、牛乳、卵、南瓜ペースト		おやつ	カルピスゼリー	アガー、砂糖、カルピス、みかん缶		おやつ	オニオントースト	食パン、玉ねぎ、マヨネーズ、ピザ用チーズ
6日 (土)	昼食	コーンピラフ 豚の甘辛焼き 胡瓜のサラダ すまし汁 オレソジ	米、コーン缶、ベーコン、玉ねぎ、パセリ粉、バター、塩、こしょう 豚肉、片栗粉、みりん、醤油、砂糖、ごま 胡瓜、レタス、トマト、貝割れ大根、酢、醤油 人参、大根、ほうれん草、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩	18日 (木)	昼食	ごはん カンパチのマヨボソ焼き さつま芋ジャーマン 茄子の煮びだし 豚汁 すいか	米 カンパチ、大根、片栗粉、塩、酒、柚子ジャム、醤油、三温糖、酢、マヨネーズ さつま芋、玉ねぎ、にんにく、ベーコン、塩、コンソメ、みりん、パセリ粉 茄子、おくら、椎茸、青ねぎ、厚揚げ、かつおだし、三温糖、醤油、みりん、塩、片栗粉、油 大根、人参、白菜、青ねぎ、ごぼう、油揚げ、さつま揚げ、麦みそ、かつお昆布だし	29日 (月)	昼食	ごはん 塩豚煮 しらたきのさっぱり和え ★さやゆき枝豆 ニラの中華みそスープ バナナ	米 豚肉、大根、白菜、人参、生姜、塩、鶏ガラ、醤油、みりん 胡瓜、トマト、チンゲン菜、しらたき、牛乳、鶏ガラ、昆布茶、酢、三温糖、塩、醤油、めんつゆ、ごま 枝豆、塩 ニラ、キャベツ、もやし、にんにく、生姜、豚肉、春雨、ラード、みそ、鶏ガラ、ごま油
	おやつ	バタークッキー	バター、小麦粉、砂糖、バニラエッセンス		おやつ	全粒粉クッキー	全粒粉、小麦粉、バター、砂糖、塩		おやつ	★アイスクリーム	バニラアイス
8日 (月)	昼食	白濁のスタミナ炒め 枝豆とコーンのバター炒め 若布のすまし汁 グレープフルーツ	人参、にら、チンゲン菜、にんにく、しらたき、みそ、三温糖、醤油、ごま油 コーン缶、枝豆、玉子、えび、バター、醤油、みりん、塩、こしょう 白ねぎ、若布、大根、白菜、木綿豆腐、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩	19日 (金)	昼食	梅しそごはん 鶏とブロッコリーの塩レモン炒め 厚揚げの甘辛ごま絡め かきたまスープ オレソジ	米、大葉、枝豆、はちみつ梅、ごま、塩昆布、昆布だし、塩 鶏肉、ブロッコリー、カラアワー、レモン汁、レモン、鶏ガラ、塩、こしょう 茄子、蓮根、エリンギ、厚揚げ、片栗粉、ごま、三温糖、醤油、みりん 玉子、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、青ねぎ、人参、鶏ガラ	30日 (火)	昼食	ごはん 黒酢鶏 ひじきとほうれん草の煮浸し 南瓜おかかマヨ 鮭のすまし汁 すいか	米 鶏肉、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、黒酢、三温糖、醤油 ほうれん草、人参、大葉、ひじき、油揚げ、三温糖、醤油、かつお出汁、ごま油、ごま 南瓜、ベーコン、もみり、マヨネーズ、かつお節、醤油 鮭、大根、水菜、青ねぎ、かまぼこ、絹豆腐、あらね、かつお昆布出汁、醤油、塩、みりん
	おやつ	パン	ロールパン		おやつ	バイヨンヨーグルト	ヨーグルト、バナナ、砂糖、白桃ゼリー		おやつ	メープルパン	強力粉、イースト、砂糖、塩、油、メープルシガー、メープル煎じム
9日 (火)	昼食	鮭とじゃが芋のシーザーマリネ レタスの梅昆布ドレッシング パスタの温野菜サラダ ピーポコナムスープ バナナ	鮭、じゃが芋、ほうれん草、にんにく、ヨーグルト、マヨネーズ、粉チーズ、塩、酢、三温糖、 こしょう、塩 レタス、貝割れ大根、トマト、サニーレタス、アボカド、玉ねぎ、梅昆布茶、酢、三温糖、オリーブ油 カラアワー、ブロッコリー、鶏肉、じゃが芋、にんにく、パスタ、オリーブ油、三温糖、コンソメ 玉ねぎ、白菜、人参、マッシュルーム、コーン缶、ピーポコナム	20日 (土)	昼食	ごはん 照りたまご 枝豆と人参のクリームチーズ和え 和風キャベツスープ グレープフルーツ	米、胡瓜、生姜、大葉、蓮根、椎茸、生菜、すりごま、ごま、三温糖、酢、塩、昆布出汁 鶏肉、玉子、片栗粉、みそ、みりん、三温糖、醤油、もみり 枝豆、人参、コーン缶、クリームチーズ、塩昆布、塩、こしょう キャベツ、にんにく、油揚げ、梅干し、すりごま、かつお昆布出汁、三温糖、醤油、みりん	31日 (水)	昼食	ハヤシライス 福神漬け入り玉子焼き ブロッコリーのマカロニサラダ オレソジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、茄子、ズッキーニ、パプリカ、トマト、缶、にんにく、ケチャッ プ、コンソメ、パスタ 玉子、おくら、大葉のすりかけ、すりごま、福神漬け、かつおだし、みりん、醤油 ブロッコリー、ベーコン、コーン缶、マカロニ、マヨネーズ、塩、酢、三温糖、こしょう
	おやつ	ココアシリアルグリスビー	バター、コーンフレーク、マシュマロ、ココア		おやつ	いちごクリームロールサンド	ロールパン、生クリーム、いちごジャム、三温糖		おやつ	いちごゼリー	アガー、砂糖、いちごシロップ、黄桃缶、みかん缶
10日 (水)	昼食	ごはん ★焼きとり セロリサラダ 根菜の甘酢あん ★冬瓜とつるむらさきのスープ すいか	米 鶏肉、白ねぎ、三温糖、醤油、みりん、酒、塩 セロリ、胡瓜、キャベツ、人参、ハム、すりごま、マヨネーズ、めんつゆ 蓮根、さつま芋、南瓜、豚肉、三温糖、酢、醤油、片栗粉 冬瓜、つるむらさき、玉ねぎ、人参、生姜、絹豆腐、豚肉、鶏ガラ	22日 (月)	昼食	ごはん 鶏とブロッコリーの塩レモン炒め 厚揚げの甘辛ごま絡め かきたまスープ オレソジ	米 牛しゃぶ肉、キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、玉ねぎ、りんご、生姜、塩、三温糖、酢、醤油、 オリーブ油 人参、にら、チンゲン菜、にんにく、しらたき、みそ、三温糖、醤油、ごま油 コーン缶、枝豆、玉子、えび、バター、醤油、みりん、塩、こしょう 白ねぎ、若布、大根、白菜、木綿豆腐、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩	おやつ	コンソメカレーポテト	じゃが芋、カレー粉、ピーポコナム、クミン、ターメリック、パプリカ粉	

8月25日(木)お誕生会メニュー

とうもろこしごはん
ぶり竜田おろし
ほうれん草のなめだけ和え
ひじきに煮物
貝だくさんすまし汁
オレソジ

※おやつには毎回、牛乳がつきます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに
昆布を提供しています。

住吉むつみ保育園