

7

月

献立表

おいしい夏野菜をたくさん食べよう。

トマト・なす・きゅうり・ピーマン・とうもろこし・ネリ(おくら)は、1年中、店頭にならんでいいる野菜ですが、まさに夏の旬の野菜です。保育園でも、それぞれ野菜を作り、又授けています。きゅうりやトマトなどのとれたての味を家庭でも味わってほしいと思います。

今日の献立から..
豚肉のマニレード焼き.
材料 1人分
豚ロース肉 35g
マニレード 7
しょうゆ 4.5
作りか.
1. 豚肉はロース肉、しょうゆ焼き用を使い、まよ、マニレードとしょうゆを合わせ、豚肉を30分位77℃でオーブン170℃8~10分焼く。77℃(33℃)でもOK。

八丈町立保育園 ☆: 手作りおやつ

曜日	日	献立	使用食品	午前おやつ 3歳未満児	おやつ
月	14・28	① トマトカレー ② みそ汁 ③ 中華風冷やせ、こ ④ 果物	① 米 豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、しょうゆ、塩、レズン、米粉、② キャバツ、わかめ、 ③ 豆腐、きゅうり、人参、④ メロン	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・クッキー
火	1・15・29	① ウィンターサーン ② トマトスープ ③ サウーキャバツ ④ 果物	① ミントグ、ウィンター、玉ねぎ、② 玉ねぎ、 トマト、卵、③ キャバツ、人参、ピーマン、 レズン、④ バナナ	・牛乳 ・コーンフレーク	・牛乳 ☆ フライドポテト
水	2・16・30	① ぶりかけごはん、② みそ汁 ③ 魚のホイル焼き ④ 切干大根煮、⑤ 果物	① 米、ぶり、② しめが菜、玉ねぎ、③ 魚、 玉ねぎ、人参、きのこ、マヨネーズ、④ 切干大根、 人参、油あげ、⑤ グレージュフルーツ	・牛乳 ・フリッツ	☆ オレンジジュース
木	3・17・31	① 冷やしきつね、② ぬきうどん ③ しめが菜と人参の炊きめ煮、④ 果物	① うどん、干しいたけ、ネギ、きゅうり、あげ、 ② しめが菜、人参、③ オレンジ	・牛乳 ・せんべい	・牛乳 ☆ スイートポテト
金	4・18	① ぶりかけごはん ② みそ汁 ③ チョコアイス ④ ほうききゅうり、⑤ ミント	① 米、ぶりかけ、② 豆腐、ネギ、③ 豚肉、 水餃子、ピーマン、人参、しいたけ、春雨 ④ きゅうり、ゴマ、⑤ ミント	・牛乳 ・動物ビスケット	・牛乳 ☆ シュガーToast
土	5・19			・74ダノン	・麦茶 ・ビスケット
月	行事食 7	① ちらし寿司 ② たんざくスープ ③ 焼肉のてりやき ④ スターフきゅうり、⑤ 果物	① 米、人参、油あげ、干しいたけ、しょうゆ、すりごま、 さしみ、② ほうろく、人参、おくら、 ③ 焼肉、しょうゆ、④ きゅうり、⑤ すいか	・牛乳 ・クッキー	・牛乳 ☆ フルーツパフェ
火	8・22	① ぶどう110ン ② 揚げきりめざ ③ コーンサタ ④ ミント ⑤ 牛乳	① ぶどう110ン ② きりめざの皮、豚挽肉、 キャバツ、干しいたけ、しょうゆ、③ ホルモン、人参、 きゅうり、④ ミント ⑤ 牛乳	・74ダノン	・麦茶 ☆ 焼きおにぎり
水	9・23	① 梅ごはん ② みそ汁 ③ 豚肉のマニレード焼き ④ いんげんのあかあえ、⑤ 果物	① 米、梅干し、しょうゆ、② 厚揚げ、玉ねぎ、 ③ 豚肉、マニレード、④ さやいんげん、人参、 かつおぶし、⑤ バナナ	・牛乳 ・せんべい	・牛乳 ☆ ゆで枝豆
木	10・24	① 冷やし中華 ② カボチャのミルク煮、③ 果物	① 中華そば、ロースハム、もやし、きゅうり、卵、 ② カボチャ、牛乳、バター、 ③ グレージュフルーツ	・牛乳 ・味付小魚	・牛乳 ・ヨーグルト
金	11・25	① ぶりかけごはん、② みそ汁 ③ アスパラとポテトのサタ、④ 果物	① 米、焼肉、しょうゆ、② ぶ、ネギ、 ③ グリーンアスパラ、しめが菜、ホルモン、 きゅうり、オリーブ油、④ オレンジ	・牛乳 ・ミニカステラ	・牛乳 ・せんべい
土	12・26			・ゼリー	・麦茶 ・せんべい