

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				赤	黄	緑
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
19	火	ごはん	さんまのかば焼き スティックきゅうり みそけんちん汁 フルーツ	さんま 豆腐 みそ	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 里芋 板こんにやく 油	きゅうり 大根 ごぼう 人参 葱 しいたけ フルーツ
		☆	小松菜のホットケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	小松菜
20	水	ごはん	鶏肉の照り煮 バンサンスー フルーツ	鶏肉 卵 かまぼこ	砂糖 春雨 ごま ごま油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん 葱 しめじ 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
		☆	バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		バナナ
21	木	ごはん	白身魚のピカタ レバニラ炒め 豆乳スープ フルーツ	白身魚 卵 チーズ 鶏レバー 豆乳 ベーコン	小麦粉 砂糖	パセリ 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ 玉ねぎ フルーツ
		☆	ぼたもち・牛乳	きなこ 牛乳	米 もち米 あんこ 砂糖	
22	金	ごはん	コロッケ キャベツのスープ フルーツ	牛ひき肉 スキムミルク わかめ ベーコン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 葱 フルーツ
		☆	ビスキュイトースト・牛乳	牛乳	食パン ホットケーキミックス バター 砂糖	
25	月	ごはん	麻婆なす 切干大根のパリパリサラダ フルーツ	豆腐 合いびき肉 みそ ハム ひじき	油 ごま油 ごま 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ ごま	なす 玉ねぎ 人参 葱 切干大根 きゅうり 人参 フルーツ
		☆	ちんすこう・牛乳	牛乳	三温糖 小麦粉 油	
26	火	ごはん	鮭のカレー揚げ 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	鮭 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	小麦粉 カレー粉 油	キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
		☆	みたらしいも・牛乳	牛乳	じゃがいも かたくり粉 砂糖	
27	水	ごはん	ポークビーンズ スパゲティサラダ フルーツ	豚肉 水煮大豆 ツナ	じゃがいも 油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆	アメリカンドック・牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳	ホットケーキミックス 油	ケチャップ
28	木	ごはん	肉豆腐 ひじきサラダ フルーツ	牛肉 焼き豆腐 ハム ちりめん ひじき	油 砂糖 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 えのき 葱 小松菜 人参 フルーツ
		☆	スイートパンプキン・牛乳	牛乳	コーンフレーク 砂糖 バター	かぼちゃ レーズン
29	金	ごはん	げんこつ揚げ 人参しりしり 月見汁 フルーツ	ちりめん ひじき みそ いりこ	小麦粉 油 油 ごま 里芋	なす かぼちゃ いんげん 人参 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆	月見ゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	
※ 30	土	ごはん	そうめん 粉ふきいも フルーツ	えび 卵 かまぼこ 青のり	そうめん じゃがいも	玉ねぎ 葱 きゅうり しいたけ 人参 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児組は主食をもってきてください。

🔑印の日は幼児はスプーンを持ってきてください。

手作りケチャップ作り

8月9日、ゆり組が収穫したトマトを使って手作りケチャップを作りました。立派に育った大きなトマトを凍らして、流水にあてて皮をむき、玉ねぎと一緒にミキサーへ!!

30分ほど給食室でぐつぐつ煮込み完成。

完成したケチャップでおやつのごようざピザ作りをしました。

ケチャップだけでは少し酸っぱいと言っていた子供たちも育てたし唐をトッピングして美味しそうに食べていました。ピザやパスタなど、いろいろなものに使えます。ご家庭でも作ってみてくださいね♪

手作りケチャップ

(材料)

トマト・・・800g 玉ねぎ・・・80g
すし酢・・・大さじ4



(作り方)

- ①凍ったトマトを流水にあて皮をむく。
- ②ひと口大に切ったトマトと玉ねぎをミキサーにかけジュース状にする。
- ③②を鍋に移し、すし酢を入れて水分が飛ぶまで煮詰めて完成。