

8月予定献立表



おおつ保育園

1 ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 なすのみそ汁 梅おにぎり	2 雑穀ごはん 魚生姜焼き 切干大根とあらめのナムル 豆腐のみそ汁 豆乳きな粉プリン	3 ごはん ポークマリネ おひたし かぼちゃのみそ汁 とうもろこしスコーン	4 ごはん チリコンカーン たたきごぼう わかめのスープ 黒ゴマきな粉棒	5 ごはん 魚ピザ焼き 糸コン炒め煮・煮豆 じゃが芋のみそ汁 かぼちゃあんおやき	6 ごはん じゃが芋チーズ きゅうり 夏豚汁
8 ごはん 魚パン粉焼き ひじき煮物 切干大根のみそ汁 米粉じゃがおやき	9 セタ会 肉みそそうめん 焼きかぼちゃ 梅サラダ セタゼリー	10 夏野菜カレー 豆のサラダ 野菜スープ ごはんおやき	11 山の日 	12 希望保育 (お弁当)	13 希望保育 (お弁当)
15 希望保育 (お弁当)	16 ごはん 夏野菜豆腐グラタン 炒めなます なすのみそ汁 焼きおにぎり	17 リクエストメニュー 梅しそごはん ハンバーグ 納豆サラダ 豆腐のみそ汁 手作りパン・梅ジュース	18 なすの冷やしパスタ 夏野菜のごま酢和え かぼちゃスープ きなこ大豆	19 ごはん チンジャオロース なすの生姜焼き キャベツのみそ汁 梅ジャムトースト	20 ごはん マーボー春雨 きゅうり みそ汁
22 ごはん マーボーなす きゅうりごま和え もやしのみそ汁 塩おにぎり	23 ごはん 魚ごま焼き 五目豆・トマト かぼちゃのみそ汁 きな粉マカロニ	24 ごはん 大豆トマト煮 高野豆腐の煮物 じゃが芋のみそ汁 冷やしうどん	25 ごはん なすのはさみ焼き きんぴら 豆腐のすまし汁 かぼちゃパイ	26 黒米ごはん 魚磯辺焼き ポテトサラダ 冬瓜のみそ汁 大豆おやき	27 ごはん 肉じゃが おひたし みそ汁
29 ごはん 魚梅しそバーグ 根菜ごま煮 豆腐のみそ汁 わかめおにぎり	30 雑穀ごはん なすの揚げ煮 煮豆・トマト 魚焼き団子汁 かぼちゃ蒸しパン	31 ごはん 魚と芋の春巻き 春雨サラダ 麩とごぼうのみそ汁 大豆かりんとう	2022. 8. 1		

8月のリクエストメニューは、17日
”ハンバーグ”です。

* 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください

チリコンカーン



(材料)	(約4人分)
豆の水煮	100g
(保育園では、うずら豆を使いますが、金時豆や大豆でも大丈夫です)	
豚ミンチ	100g
にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/2玉
人参	1/2本
なす	小1本
えのき	50g
しめじ	50g
トマトピューレ	100ml
ケチャップ	大さじ3
ソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2~1
油	適宜

(作り方)

- ① にんにく、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。えのきとしめじは小房に分けておく。なすは1~2cmの角切りにして水につけてあく抜きする。
- ② 鍋に油を熱し、みじん切りのにんにくと豚ミンチを炒め、カレー粉も加えさらに炒める。
- ③ ①の野菜ときのこと、水切りした豆、トマトピューレ(トマト缶でも大丈夫です)を加え20分~30分くらい煮る。途中焦げないようにかき混ぜ、焦げそうなときは少々水を加える。
- ④ ケチャップ、ソース、しょうゆで味付けし水気がなくなるまで煮て出来上がり。

*ミートソースのような”豆のカレー”のような感じで人気のメニューです。使う野菜は季節により、かぼちゃ、ピーマン、じゃが芋など変えてもいいですね。