

8月献立予定表

おおつ保育園



	1 ごはん マーボーなす トマト みそ汁 焼きおにぎり	2 ごはん 魚ピザ焼き 大豆中華サラダ みそ汁 お好み焼き	3 雑穀ごはん 手羽中揚げびたし きゅうりごま和え みそ汁 米粉じゃがおやき	4 ごはん 魚から揚げ あらめの煮物 トマト・みそ汁 チーズ枝豆	5 ごはん 野菜炒め きゅうり みそ汁
7 ごはん 魚ハンバーグ 刻み昆布の煮物 みそ汁 ジャムスコーン	8 なすスパゲティ 切干大根サラダ たたきごぼう わかめスープ 甘辛じゃこにぎり	9 ごはん 魚ねぎみそ焼き 枝豆ポテトサラダ みそ汁 ゆでとうもろこし	10 肉みそそうめん 夏野菜ごま和え 煮豆 チーズマフィン	11 山の日 	12 お弁当
14 	15 希望保育 お弁当	16 	17 ごはん ひじきの煮物 かぼちゃ甘辛焼き 夏豚汁 フライドポテト	18 ごはん 魚の磯辺揚げ 梅きゅうり 煮豆・みそ汁 じゃこおにぎり	19 ごはん マーボー豆腐 おひたし みそ汁
21 ごはん じゃが芋そぼろ煮 おひたし みそ汁 マフィン	22 黒米ごはん トマトハンバーグ 梅サラダ みそ汁 大豆かりんとう	23 ごはん 油揚げコロケ 根菜ごま煮 みそ汁 人参ゼリー	24 ごはん ポークマリネ 焼きじゃが芋 みそ汁 きな粉マカロニ	25 ごはん 夏野菜豆腐グラタン じゃこサラダ みそ汁 ヨーグルト	26 ごはん マーボー春雨 トマト みそ汁
28 ごはん チンジャオロース 焼きかぼちゃ みそ汁 コーン蒸しパン	29 ごはん 魚ごま焼き 切干大根の煮物 みそ汁 梅おにぎり	30リクエストメニュー とうもろこしごはん 鶏肉のカレー焼き 納豆サラダ みそ汁 クッキー	31 ごはん なすミートグラタン 煮豆・きゅうり みそ汁 ミルクずもち	8月のリクエストメニューは “鶏肉のカレー焼き”です！ 2023. 8. 1	

※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。

魚のアレンジレシピ！ 魚のピザ焼き

材料 4人分

魚切り身 4切れ(1切れ40gくらい)
塩 少々
トマト 1/4玉
ピーマン 1/2こ
玉ねぎ 1/8玉
ケチャップ 大さじ1.5
スライスチーズ 2枚

- ① 魚に塩で下味をつけておく。
- ② 野菜は、コーンくらいの大きさに切り、ケチャップと混ぜる。
- ③ アルミホイル、または耐熱容器に魚、②の野菜、チーズをのせてオーブントースターで焼く。
魚が十分加熱されているか確認して、できあがり！

アルミカップに入れて焼くと、お弁当にもいいですよ。

ゆり組、いちご組の給食参観メニューでした。
「魚といえば、焼く！しか頭になかったのですが、野菜やチーズを乗せたらおいしいですね。家でもやってみます」と嬉しい感想を頂いた一品です！