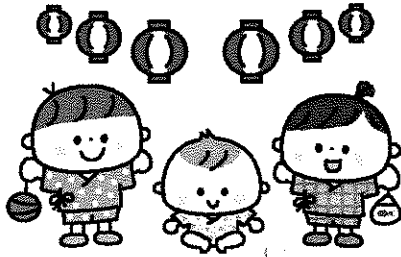





8月献立予定表

おおつ保育園



			1 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	2 そうめん ごろごろつくね 根菜ごま煮 梅おにぎり	3 ごはん マーボー春雨 きゅうり みそ汁
5 ごはん ひじきの煮物 焼きかぼちゃ 夏豚汁 ピーマンスコーン	6 ごはん マーボーなす 煮豆・トマト みそ汁 きな粉マカロニ	7 黒米ごはん 魚ハンバーグ 刻み昆布の煮物 みそ汁 ゆでとうもろこし	8 ごはん 大豆のトマト煮 焼きじゃが芋 みそ汁 じゃこおにぎり	9 なすスパゲティ 切干大根サラダ わかめスープ チーズマフィン	10 ごはん そばろ煮 トマト みそ汁
12 振替休日 	13 	14 希望保育 お弁当	15 	16 ごはん 油揚げコロッケ 夏野菜ごま和え みそ汁 大豆おやき	17 ごはん マーボー豆腐 酢の物 みそ汁
19 ごはん チンジャオロース 夏野菜和え物 みそ汁 コーン蒸しパン	20 ごはん トマトハンバーグ じゃこサラダ みそ汁 大豆かりんとう	21 ごはん 魚ピザ焼き あらめの煮物 みそ汁 フライドポテト	22 ごはん ポークマリネ 煮豆 みそ汁 にんじんゼリー	23 ごはん 豆腐グラタン たたきごぼう みそ汁 甘辛じゃこにぎり	24 ごはん じゃが芋チーズ きゅうり 鶏肉のみそ汁
26 ごはん 鶏肉のカレー焼き 納豆サラダ みそ汁 ミルクずもち	27 ごはん チリコンカン かぼちゃの煮物 みそ汁 チヂミ	28 黒米ごはん 魚の磯辺揚げ きゅうり梅和え 煮豆・みそ汁 焼きおにぎり	29リクエストメニュー 肉みそそうめん トマトのツナ和え 焼きかぼちゃ うさぎクッキー	30 ごはん 鶏肉の南蛮漬け ポテトサラダ みそ汁 ごぼうから揚げ	31 ごはん 肉じゃが トマト みそ汁

※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。

2024.8.1

夏の人気メニュー 夏豚汁

8月のリクエストメニューは
“そうめん”です！



材料(4人分)
 豚もも肉 80g
 じゃが芋 中1玉
 人参 中1/2本
 ごぼう 1/2本
 ねぎ 2本
 トマト 中1玉
 油
 だし汁 500ml
 みそ 20g

- ① 豚肉は幅1センチに切る。
- ② じゃが芋は1センチの角切り、人参は厚さ5ミリのいちよう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。トマトは湯むきして2センチ角に切る。
- ③ 鍋を熱して油をひき、豚肉とごぼうを炒め、色が変わったらじゃが芋、人参、だし汁を入れて煮込む。
- ④ ③の材料に火が通ったら、みそと②のトマトを入れひと煮立ちさせ、ねぎを入れて火を止める。

トマトが入った豚汁！彩りもよく、酸味とうま味も感じられておかわりがすすむ一品です。また、この汁とご飯だけで立派な一食になるのも嬉しいところ。