



7月給食献立表

幼保連携型認定こども園 呉第一こども園

| | 1・15 (水) | 2 (木)・7 (火) | 3・17 (金) | 4・18 (土) |
|----|--|---|--|--|
| 1才 | ハワイアンポークソテー ポテトサラダ トマト ご飯 バナナ ヨーグルト/きなこトースト | 洋風卵焼き トマト ひじきの炒煮 ご飯 グレープフルーツ ミルク 菓子 | さばの竜田揚げ 粉ふき芋 小松菜のしらす和え ご飯 パイン缶 ミルク 菓子 | 他人煮 かぼちゃのグラッセ ご飯 バナナ ミルク 菓子 |
| 後期 | 豆腐の煮付 ポテトサラダ トマト かた粥 バナナ ヨーグルト/きなこトースト | 豆腐のあんかけ トマト ひじきの炒煮 かた粥 グレープフルーツ ミルク 菓子 | 白身魚の煮付 粉ふき芋 小松菜のしらす和え かた粥 りんご ミルク 菓子 | 他人煮 かぼちゃのグラッセ かた粥 バナナ ミルク 菓子 |
| | 6・20 (月) | 8・22 (水) | 9・30 (木) | 10・31 (金) |
| 1才 | 豚しゃぶの酢みそかけ じゃが芋の煮物 ご飯 オレンジ アイスクリーム/ミルク 菓子 | 夏野菜カレー 和風サラダ ご飯 バナナ ミルク 菓子 | ツナ入り厚焼き卵 じゃが芋のソテー 小松菜のごま和え ご飯 キウイ オレンジゼリー | 魚のチーズ焼き レタスもやしのナムル ご飯 グレープフルーツ ミルク 菓子 |
| 後期 | 白身魚のトマト煮 キャベツの煮浸し じゃが芋の煮物 かた粥 オレンジ ミルク 菓子 | 豆腐入り野菜の柔らか煮 和風サラダ なすの煮付 かた粥 バナナ ミルク 菓子 | 豆腐の煮付 じゃが芋のソテー 小松菜のごま和え りんご かた粥 オレンジゼリー | 白身魚のくず煮 レタス 野菜のやわらか煮 かた粥 グレープフルーツ |
| | 16 (木) 誕生会 | 11・25 (土) | 13・27 (月) | 14・28 (火) |
| 1才 | ハンバーグ ライス マカロニサラダ トマト レタス オレンジ キウイ ミルク 菓子 | イタリアンスパゲティ さつま芋のレモン煮 ご飯 バナナ ミルク 菓子 | 擬製豆腐 胡瓜の塩もみ 野菜煮 ご飯 すいか ミルク 菓子/ヤクルト 菓子 | 魚のムニエル 茹でとうもろこし 豆乳スープご飯 オレンジ ミルク 菓子 |
| 後期 | 野菜入り粥 豆腐の煮付 マカロニサラダ トマト レタス オレンジ りんご ミルク 菓子 | 煮込みうどん 豆腐と野菜の煮付 さつま芋の甘煮 かた粥 バナナ ミルク 菓子 | 豆腐の炒り煮 胡瓜の塩もみ 野菜煮 かた粥 すいか ミルク 菓子 | 白身魚の野菜煮 豆乳スープ かた粥 オレンジ ミルク 菓子 |
| 1才 | 21 (火)・29 (水) 豆腐のまさご揚げ レタス 三色甘酢 ご飯 パイン缶 アイスクリーム/ミルク 菓子 | <ul style="list-style-type: none"> ●当園では、園児達の発育成長の促進と生活習慣病予防に配慮して、食材の味を生かした減塩、昆布・煮干・鰹節等による味付け調理をしています。 ●おやつには、塩分・糖分の少ない菓子類、骨ごと食べる小魚、ヨーグルト、乳酸飲料、手作りおやつ等、夏季には適時、冷菓を取り入れています。 ●デザートは旬の時期や鮮度等により調整します。 ●3才未満児は9:30と3:00、幼児は3:00におやつを食べます。 | | |
| 後期 | 豆腐のまさご焼き 生酢 レタス かた粥 りんご ミルク 菓子 | | | |

オレンジゼリーの作り方



- ①乾いた鍋に砂糖とエイトアガーを入れ、よく混ぜ合わせる。分量の水を入れ、攪拌しながら90℃くらいまで加熱し、アガーが溶けたら火を消す。
- ②オレンジジュース(室温のもの)を少しずつ入れ、攪拌する。
- ③均一に混ざったら、泡をとり、みかん缶の果肉を入れた容器に流し入れ、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

※アガーと砂糖を煮溶かして必ず90℃位まで温度を上げる。皿に1滴落として白いブツブツがなければ完全に溶けています。
※次に火を消してジュースを加える。酸味の強いジュースを加えて沸騰させると凝固が弱くなり、ジュースの量が多いと急激に温度が下がり固まらないことがある。

豚しゃぶの酢みそかけの作り方

- ①湯にスライスしたしょうがを入れ、煮立ったら豚肉を入れて色が変わったなら、ザルにあげる。
- ②①の水気を切って、みそ、酢、砂糖、ごま油を合わせ和える。
- ③キャベツ、きゅうりは短冊切りにし、さっと茹でる。
- ④わかめは水洗いをして一口大に切り、湯通しして水にとり、トマトは皮を湯むきしてくし形切りにする。
- ⑤野菜とわかめを合わせて、レモン汁、塩で和える。
- ⑥器に野菜を敷いて、上に肉を汁ごと盛り付け、トマトを添える。



豚肉を茹でる時、多めの湯の中に入れ、箸で肉をほぐすように茹でると塊になりにくい。よく火を通しましょう。