

昼食献立予定表

令和7年度 8月

日	曜	副 食 給 食	お や つ
1	金	鯖の西京味噌焼き・具沢山味噌汁・ひじき切干サラダ・バナナ	ヨーグルトケーキ
2	土	じゃじゃ麺・牛乳	
4	月	鶏肉のバンバンジー焼き・ひじきの炒め煮・和風サラダ・バナナ	カルピスゼリー
5	火	肉じゃが・味噌汁・きゅうりの中華風漬物・オレンジ	ジャムサンドクラッカー
6	水	鶏肉のから揚げ・味噌汁・パリパリサラダ・パイン缶	ゆでとうもろこし
7	木	ハンバーグ・野菜スープ・もやしとハムの和え物・オレンジ	さつま芋もち
8	金	鰯フライ・味噌汁・青菜の胡麻和え・バナナ	フルーツポンチ
11	月	山の日	
12	火	なすとひき肉のカレー・ゆで卵・ナムル・バナナ	味噌ポテト
13	水	ごぼうピラフ・春雨スープ・中華サラダ・パイン缶	ミニピザ
14	木	ミートソーススパゲティ・野菜スープ・きゅうりとツナのおかか和え・オレンジ	わかめおにぎり
15	金	鯖の塩焼き・けんちん汁・春雨華風和え・バナナ	ビスケット
18	月	にら玉そばろ丼・豆腐スープ・大根サラダ・パイン缶	フライドポテト
19	火	豚肉と小松菜の炒め物・コーンスープ・さつま芋の甘煮・オレンジ	ホットケーキ
20	水	冷やし天ぷらうどん・きゅうりとわかめの酢の物・バナナ	枝豆コーンおにぎり
21	木	わかめご飯・野菜の煮物・味噌汁・きゅうりのゆかり和え・パイン缶	麩ラスク
22	金	鯖の醤油焼き・豚汁・マカロニサラダ・バナナ	フルーツ寒天
23	土	焼きうどん・牛乳	
25	月	タコライス・わかめスープ・大根とみかんの和え物	揚げパン
26	火	すき焼き風煮・マカロニソテー・きゅうりの塩昆布和え・オレンジ	ショートブレッド
27	水	はんぺんチーズフライ・切干大根の炒め煮・白菜と海苔の和え物・バナナ	ココア蒸しパン
28	木	親子丼・すまし汁・コーンサラダ・オレンジ	ちんすこう
29	金	鮭の塩焼き・味噌汁・栄養きんぴら・パイン缶	ココアプリン
30	土	スパゲティ・牛乳	

あけぼの保育園

分園畑の野菜紹介

埼玉青大丸なす



さんちやく型で黒紫色にならないなすです。

アントシアニン色素がないので果実は緑色です。(1個で一般的ななす3本分もの重さがあります。ビタミンB・C、ミネラル、食物繊維などバランスの取れた栄養を含んでいます。加熱すると果肉がとろけ、食味がよいです。)

〈食べ方〉 輪切りしてピザソースとチーズをかけて焼いたり、味噌汁や煮物に最適です。保育園ではなすとひき肉のカレーでみじん切りにした玉ねぎ、豚ひき肉と糸着に油で炒め、水とクレープを入れよく煮て出します。