

札幌市保育所給食予定・実施献立表 2023年 8月

手稲曙保育園



	1(火)	2(水)	3(木)	4・18(金)	5・19(土)
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁(えのき・ほうれん草)	味噌汁(芋・ふのり)	味噌汁(チンゲン菜・人参)	豆乳味噌汁	トマトスープスパゲッティ
	鮭のムニエル風	鶏肉のチーズ焼き	豚肉の生姜焼き	白身魚の磯辺揚げ	じゃが芋のグラッセ風
	スティック野菜(胡瓜)	小松菜えのき和え	さつま芋の含め煮	ほうれん草と人参ナムル	果物(パイン)
果物(バナナ)	果物(りんご)	果物(オレンジ)	果物(メロン)		
牛乳	牛乳	アイスクリーム	牛乳	牛乳	牛乳
フライドパン・キン	ピザトースト	せんべい	ジャージャーめん	ジャムサンド	
未満児果物(りんご)	未満児果物(メロン)	未満児果物(パイン)	未満児果物(オレンジ)	果物(バナナ)	
7・21(月)	8・22(火)	9・23(水)	10(木)	25(金)	12・26(土)
ごはん	ごはん	ごはん	バターロール	ごはん	
味噌汁(油揚げ・小松菜)	味噌汁(豆腐・人参)	味噌汁(大根・麴)	スープ(水菜・えのき)	味噌汁(さつま芋・切干大根)	味噌うどん
豚肉味噌焼き	ほっけのごま焼き	豚カツ	なすミートグラタン風	ハンバーグ	胡瓜のしらす和え
南瓜の含め煮	小松菜しめじ炒め	ほうれん草納豆和え	人参甘煮	ひじきの煮物	果物(メロン)
果物(りんご)	果物(オレンジ)	果物(パイン)	果物(スイカ)	果物(キウイ)	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
きなこケーキ	レーズンパン・ソーセージ	グレープゼリー・クラッカー	ゆでとうもろこし・せんべい	チーズ・ビスケット	豆パン
未満児果物(パイン)	未満児果物(りんご)	未満児果物(オレンジ)	果物(バナナ)	未満児果物(りんご)	果物(パイン)
14(月)	15(火)	16・30(水)	17(木)	※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。 ※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。 栄養たっぷりの夏野菜 色鮮やかで見るからに元気がもらえそうな夏野菜。 そんな夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。 夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！ 札幌市では、もっと野菜を食べる習慣をもってもらえるように毎年8月を「 野菜摂取強化月間 」としています。 札幌市公式ホームページや、さっぽろ子育て情報サイトには、レシピも紹介していますので、ぜひご利用ください。 	
		ごはん	ごはん		
ミートソーススパゲッティ	かしわうどん	味噌汁(白菜・ふのり)	ツナカレー		
青のりポテト	大根豚肉煮	ポークビーンズ	スープ(コーン・もやし)		
果物(バナナ)	果物(パイン)	さつま芋のミルク煮	大根わかめ和え		
		果物(りんご)	果物(オレンジ)		
牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳		
昆布おにぎり	ふかしいも	クラッカー・かえり煮干	シュークリーム・ウエハース		
果物(りんご)	果物(オレンジ)	未満児果物(スイカ)	未満児果物(りんご)		
28(月)	29(火)		31(木)		
ごはん	ふりかけごはん		ごはん		
味噌汁(生揚げ・チンゲン菜)	味噌汁(芋・人参)		夏野菜カレー		
チンジャオロースー	豆腐のツナ揚げ		スープ(コーン・もやし)		
ブロッコリーおかか和え	トマトと胡瓜のサラダ		大根わかめ和え		
果物(バナナ)	果物(パイン)		果物(オレンジ)		
牛乳	牛乳		牛乳		
ごまクッキー	きなこマカロニ		シュークリーム・ウエハース		
未満児果物(パイン)	未満児果物(オレンジ)		未満児果物(りんご)		



24(木) お誕生会
チャーハン わかめスープ ぎょうざ チンゲン菜の和え物 果物(スイカ) プリンアラモード りんごジュース 未満児果物(バナナ)

今月の
リクエストメニューは
「チャーハン」です



なすミートグラタン風 (今月の給食から)

<材料 幼児5人分(作りやすい分量)>

なす・・・150g(2本)
油・・・15g
豚挽き肉・・・125g
玉葱・・・125g
油・・・2.5g
ケチャップ・・・30g
トマトピューレ・・・35g
塩・・・少々
パン粉・・・6g
粉チーズ・・・2.5g パセリ・・・少々

<作り方>

- ①なすは厚さ1cm程度のいちよう切りにして、水にさらす。玉葱、パセリはみじん切りにする。
- ②パン粉は、からいりして焦げ目をつける。
- ③なすの水気を切り、油で炒めて取り出しておく。
- ④豚挽き肉、玉葱を油で炒め、トマトピューレ・ケチャップを加え、加熱する。
- ⑤④に③とパセリを入れ、塩で味を調える。
- ⑥⑤を器に盛り付け、②と粉チーズを振りかける。