

8、9月献立表

令和3年度 OO学校 (幼稚園)

今月の地元食材は…米、サゴシ、サワラ、沖ギス、ベーコン、卵、にんにく、きゅうり、ピーマン、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、しょうが、葉ねぎ、みそなど

31日(火)

ごはん
豚肉と夏野菜の揚げびたし
きゅうりの酢の物
じゃがいものみそ汁

豚肉とかぼちゃやピーマンなどの夏野菜を揚げて、たれをかけます。

1日(水)

鶏肉とレタスのチャーハン
海藻サラダ
春雨スープ

鶏肉とレタスの他に、玉ねぎやにんじんなどの野菜が入った彩りきれいなチャーハンです!

2日(木)

夏野菜カレー
大豆のコンソメ炒め
蒸しとうもろこし

夏野菜がたっぷり入ったカレーです。味わって食べましょう!

3日(金)

うどん
豚肉のごまだれ炒め
ゆで野菜
冷凍みかん

暑い時期にぴったりなさっぱりしたうどんです。豚肉や野菜をのせて食べてもおいしいです。

6日(月)

ごはん
チキンカツ
のりのりほうれん草
中華スープ

衣におからと大豆フレクを使って仕上げます。

7日(火)

カレーピラフ
ビーフンサラダ
米粉のキャロットケーキ

にんじんペーストが入った米粉のケーキです!

8日(水)

コッパン
京都地鶏のトマトソースかけ
豆乳みそドレッシングサラダ
米粉マカロニとかぼちゃのスープ

京都府から提供(★)を受けた銘柄地鶏を使います。

重陽の節句

9日(木)

菊花寿司
キャベツのごま和え
豆腐のすまし汁

9日は「重陽(菊)の節句」と言われ、菊を食べる習慣があります。今日は菊を散らした彩りもきれいなお寿司です。

10日(金)

ごはん
厚揚げの肉みそかけ
キャベツのサラダ
さつまいものみそ汁

旬のさつまいもがたくさん入ったみそ汁です!

海洋高校生がさばいた魚

13日(月)

ごはん
鶏肉のマヨネーズ焼き
小松菜の塩こんぶ和え
わかめのすまし汁

塩こんぶがたっぷり入ったごはんにも合う和え物です!

14日(火)

ごはん
サゴシの青のりフライ
ジャーマンポテト
豆腐のみそ汁

海洋高校生がさばいてくれた2回目の魚です!

15日(水)

ハヤシライス
キャベツのコンソメ炒め
ぶどうゼリー

旬のきのこや豚肉、玉ねぎがたっぷり入った人気のメニューです!

16日(木)

ごはん
手作りハンバーグ
フレンチサラダ
オニオンスープ

1つ1つ調理室で手作りするハンバーグです。

みやづ食の日

17日(金)

ごはん
沖ギスのラビゴット
ソースかけ
ひじきのごまサラダ
ミネストローネ

今月の食の日の食材は「沖ギス」と「トマト」です!

十五夜メニュー

20日(月)

敬老の日

21日(火)

ごはん
大根と豚肉のみそ煮
キャベツ炒め
かぼちゃプリン

本日は十五夜です。満月をイメージしたかぼちゃのプリンです。

22日(水)

丹後とり貝の
炊き込みごはん
サバの塩焼き
小松菜のおかか和え
えのきのすまし汁

京都府から提供(★)を受けた丹後とり貝を使った炊き込みご飯です!

23日(木)

秋分の日

24日(金)

ごはん
鶏肉のごまだれ焼き
きゅうりの和風サラダ
きくらげの中華スープ

にらと玉ねぎ、調味料と一緒に漬けて焼きます。

27日(月)

ごはん
すき焼き風煮
大根の酢の物
米粉のチョコケーキ

米粉を使った外はカリッと中はモチっとした人気のケーキです!

28日(火)

ごはん
さわらのみそマヨネーズ焼き
ほうれん草のごま酢和え
白菜のすまし汁

すりごまをたっぷり使ったさっぱりとした和え物です!

29日(水)

ごはん
京都地鶏のハンガリー風
きゅうりとトマトの和風サラダ
カレースープ

京都府から提供(★)を受けた銘柄地鶏を使います。デミグラスソースをかけたメニューです。

30日(木)

ごはん
肉団子のコーン蒸し
豆まめドレッシングサラダ
秋がいっぱいスープ

さつまいもやしめじなど秋が旬の食材がたくさんなスープです!

夏休みが終わり、2学期が始まります。夏休みで乱れがちになる生活習慣をもう一度見直し、学習も運動も元気に頑張れるようにしましょう。

※食材の都合で献立を変更することがあります。※お米は毎日、宮津産のコシヒカリを使っています。※牛乳は毎日つきます。

★新型コロナウイルスの影響により、外食需要等が激減し、その影響を受けている国産農林水産物等を支援する目的で、国が実施する食材を提供する取組

レシピ教えて！の声がありました！

『もぐもぐかりかり丼』(6月4日のメニュー)

【材料(4人分)】

・米	2合	
・大豆(乾)	40g	
・かたくり粉	6g	
・さつまいも	中1/2本	
・れんこん	中1/2個	
・とうもろこし	20g	
・にんじん	20g	
・揚げ油	適量	
・みりん	大さじ1と1/2	} A
・上白糖	大さじ2	
・こいくちしょうゆ	大さじ1	
・白ごま	3g	



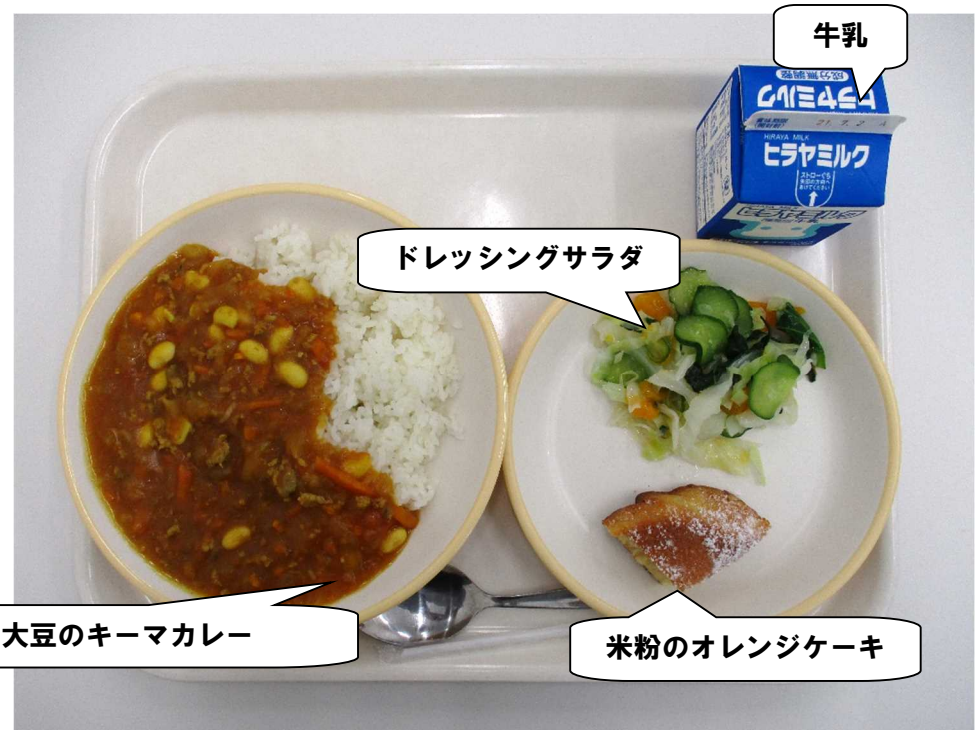
【作り方】

- ① 大豆は1日水に戻して、片栗粉をつけて揚げる。
- ② さつまいもとにんじんは角切り、れんこんはいちょう切りする。
- ③ とうもろこしとにんじんはゆでる。さつまいもとれんこんは素揚げする。
- ④ Aでたれを作り、たれの中に大豆と野菜を入れて絡める。ごはんにかけてできあがり。

『トマトと大豆のキーマカレー』(6月25日のメニュー)

【材料(4人分)】

・米	2合
・豚ひき肉	150g
・カレー粉	1.2g
・食塩	少々
・白こしょう	少々
・にんにく	2g
・しょうが	2g
・赤ワイン	小さじ1
・なたね油	適量
・玉ねぎ	中1個と1/2
・にんじん	中1本
・大豆(水煮)	100g
・トマト	1/2個
・トマト缶	40g
・ウスターソース	小さじ1
・カレールウ	4皿分
・こいくちしょうゆ	小さじ1



【作り方】

- ① にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじんはみじん切り、トマトは角切りにする。
- ② フライパンに油を入れて豚肉～赤ワインまでを炒める。
- ③ ②に玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、水を適量入れる。
- ④ 大豆、トマトと調味料を入れて煮込む。
- ⑤ ルウをごはんにかけてできあがり。