

8、9月献立表

令和4年度 ○○学校（幼稚園）

今月の地元食材は…米、サゴシ、沖ギス、煮干し、黒ちくわ、かまぼこ、卵、しょうが、にんにく、葉ねぎ、きゅうり、ピーマン、じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎ、赤玉ねぎ、トマト、なす、みそなど

夏休みが終わり、2学期が始まります。生活習慣を見直し、学習も運動も元気に頑張れるようにしましょう。

豚肉、キムチ、ねぎの入ったチャーハンです。まだまだ暑いですが、しっかり食べましょう！

8月30日(火)
キムチチャーハン
海藻サラダ
中華スープ

31日(水)
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、ズッキーニ、ピーマンを揚げます。今の時期、夏野菜がとてもおいしいですね♪

9月1日(木)
ごはん
サケのピザソース焼き
じゃがコーンサラダ
えのきのすまし汁

サケに玉ねぎ、トマト、ピーマン入りのピザソースをぬり、焼きます。

2日(金)
夏野菜カレー
大豆のコンソメ炒め
蒸しとうもろこし

なす、トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏野菜がたっぷり入ったカレーです。

5日(月)
ごはん
かぼちゃと豚肉のみそ煮
枝豆とキャベツの炒め物
ぶどうゼリー

デザートも一つひとつ手作りです。味わっていただきましょう。

6日(火)
ごはん
サバの土佐煮
キャベツのごま和え
にらスープ

かつおぶしを入れた煮物です。

7日(水)
冷やしぶっかけうどん
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。

十五夜メニュー
8日(木)
ごはん
チンジャオロース
キャベツのスープ
かぼちゃ団子

本日は十五夜です。手作りのかぼちゃ団子をいただきます♪

重陽の節句
9日(金)
菊花寿司
チンゲン菜の塩こんぶ和え
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。

12日(月)
ごはん
厚揚げの肉みそがけ
トマトとオクラのサラダ
かぼちゃのみそ汁

トマトとオクラの夏らしいさっぱりとしたサラダです♪

13日(火)
ごはん
すきやき風煮
ほうれん草とひじきの炒め物
梨

旬の果物、梨です！味わっていただきましょう。

14日(水)
コッパン
ヤンニョムチキン
野菜のチャプチェ
じゃがいものスープ

揚げた鶏肉にピリ辛ソースをかけます！

15日(木)
タコライス風豚丼
キャベツのサラダ
豆腐のみそ汁

トマトやピーマン、植物性チーズなどが入った豚丼です。新メニューです！

みやづ食の日
16日(金)
ごはん
サゴシの
マヨタルソースがけ
小松菜のおかか和え
ミネストローネ

海洋高校生がさばいた魚
今月の食材は「サゴシ」と「トマト」です！

19日(月)
敬老の日

20日(火)
ごはん
卵のカレーカップ
小松菜のごま和え
豚汁

カップにドライカレーを入れ、卵を落とし蒸し焼きします。

21日(水)
ごはん
鶏肉のごまだれ焼き
きゅうりの和風サラダ
春雨の中華スープ

地元産のきゅうりがたくさん入ったサラダです。

22日(木)
エリンギとトマトの
ハヤシライス
キャベツのさっぱり炒め
フルーツポンチ

秋にかけてきのこのおいしい時期になります！

23日(金)
秋分の日

26日(月)
ごはん
ちくわのいそべ揚げ
ほうれん草のおひたし
えのきのすまし汁

宮津産の黒ちくわに青のり入りの衣をつけて揚げます。

27日(火)
ごはん
沖ギスのラビゴットソースがけ
枝豆とひじきのサラダ
トマトのスープ

枝豆の入ったマヨネーズ風味のサラダです。新メニューです！

28日(水)
ごはん
手作りハンバーグ
フレンチサラダ
さつまいものみそ汁

さつまいものおいしい時期になってきましたね。

29日(木)
ごはん
肉じゃが
のりのりきゅうり
ほうれん草の米粉ケーキ

ほうれん草、植物性チーズ入りの米粉ケーキです♪新メニューです！

30日(金)
ごはん
鶏肉のハンガリー風
豆乳みそドレッシングサラダ
カレースープ

焼いた鶏肉にしめじや玉ねぎ入りのソースをかけます♪

※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。

レシピ教えて！の声がありました！

『鶏肉のアップルジンジャーソースがけ』(6月1日のメニュー)

【材料(4人分)】

- | | |
|------------|----------|
| ・鶏もも肉(50g) | 4切 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・片栗粉 | 小さじ2 |
| ・油 | 小さじ2 |
| ・すりおろしりんご | 大さじ1と1/3 |
| ・しょうが | 小さじ1/2 |
| ・にんにく | 小さじ1/2 |
| ・こいくちしょうゆ | 大さじ1弱 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1 |

A

ひじきのごまサラダ

鶏肉のアップル
ジンジャーソースがけ

ごはん

ミネストローネ

牛乳

【作り方】

- ① 鶏もも肉に酒、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉、油をまぶし、220℃のオーブンで15分程度焼く。
または、鶏肉に下味をつけておき、片栗粉をまぶし、フライパンに油をひいて、焼く。
- ② Aをフライパンに入れ、火にかけてソースを作り、①にかけて出来上がり。

『角切り肉とトマトのポトフ』(6月16日のメニュー)

【材料(4人分)】

- | | |
|-------------|--------------------|
| ・豚もも肉(角切り) | 140g |
| ・白ワイン(酒でもO) | 小さじ1 |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・油 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1個 |
| ・にんじん | 1/2本 |
| ・じゃがいも | 中1個半 |
| ・キャベツ | 160g |
| ・トマト | 1/4個 |
| ・コンソメ | 8g |
| | (キューブ1個半または大さじ2/3) |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ1弱 |

みかんゼリー

小松菜のソテー

ごはん

角切り肉とトマトのポトフ

牛乳

【作り方】

- ① 豚もも肉に白ワイン、塩こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、トマトは角切り、キャベツ、じゃがいもは一口大に切る。
- ③ 鍋に油を入れ、①を炒める。
- ④ ③に玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツを入れて炒め、水を適量入れる。
- ⑤ コンソメ、こいくちしょうゆを入れて煮込み、やわらかくなったらトマトを加え、さっと煮込んで出来上がり。