

献立表 (平成28年08月分)

認定こども園 札幌愛珠 1号

三歳以上児		献立表 (平成28年08月分)		
月	火	水	木	金
22日	23日	24日	25日	26日
		婚葬式	ジャムサンド(苺ジャム) コンソメスープ なすミートグラタン風 果物(りんご)	誕生会
29日	30日	31日		
お弁当	ご飯 みそ汁(キャベツ・ふのり) ツナじゃが 大根とコーンのソテー 果物(バナナ)	ご飯 夏野菜カレー 卵スープ キャベツの胡麻和え 牛乳		

8月は
野菜摂取強化月間です

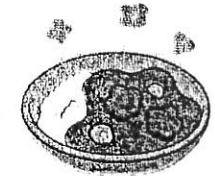


野菜は一日にどのくらい食べるとよいの？



★ 果物は市場の入荷状況により
変更になる事がありますのでご
ろ確認ください。

成人が一日あたりに摂取する野菜の目標量は350gです。350gの量をイメージしてみまじょう。野菜サラダ(中皿)100g、ほうれん草のお浸し70g、おでんの大根だと1個100g位です。野菜は、茹でたり、炒めたりと加熱することでかさが減り食べやすくなります。目標量350gを目指しましょう。なお、子どもの目安量は成人の1/2~2/3量です。



夏野菜のカレー

<材料 幼児4人分>

- 豚ももスライス 80g
- なす 1本 (50g)
- ズッキーニ 1/5本 (80g)
- 赤ピーマン 1/2個 (25g)
- 玉葱 3/4個 (130g)
- 人参 1/2本 (70g)

- | | | | | | |
|-------|-------|--------|-------|------|--------|
| サラダ油 | 小1/2 | (2g) | 中濃ソース | 小1 | (6g) |
| バター | 大2弱 | (20g) | 醤油 | 小2/3 | (4g) |
| 小麦粉 | 大2強 | (20g) | カレー粉 | 小1/2 | (1g) |
| 牛乳 | 約1カップ | (160g) | 塩 | 小1/4 | (1.6g) |
| ケチャップ | 小1強 | (6g) | 水 | | |

今月の給食から
8月31日には8・3・1の日にちなみ、夏野菜が入ったカレーを取り入れています

<作り方>

- ① 材料は食べやすい大きさに切り、ピーマンは茹でる。
- ② 鍋を火にかけてバターを完全にとかし、小麦粉を入れ、弱火で焦がさないようにきつね色になるまで炒める。牛乳を加えだまにならない様混ぜる。
- ③ 別鍋で玉葱をよく炒め、豚肉、人参を加えて炒め、水を材料がかくれるくらい加え煮る。
- ④ 人参が煮えたら、ズッキーニ、なすを加え煮る
- ⑤ 材料が煮えたら、②のルーと調味料を加え煮込み、味をととのえる。
- ⑥ 仕上げにピーマンを加える。

