



8月の献立表

Table with 10 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include meals like 御飯, フルーツ, 鶏肉の唐揚げ, etc.

Table with 10 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include meals like 御飯, フルーツ, 冷やし中華, etc.

★大人気★『チリコンカン』
【材料】 豚ひき肉 300g, ケチャップ 50g, たまねぎ 200g, カレー粉 1.5g, ジャガイモ 300g, 中華だし 7.5g, 大豆水煮 70g, 砂糖 2g・塩 6g, トマトピュー-100g, おろしにんにく 1g
【作り方】 ① 野菜をさいの目に切る。 ② ひき肉を炒め、玉ねぎを加えてさっと炒める。 ③ 人参、じゃがいも、水を入れて煮る。 ④ 調味料を全て加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ⑤ 大豆を加え、混ぜたら完成。
【体を涼しくする夏野菜】 きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。
※ 食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※ 3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。
26日(金)誕生会
今月の手作り弁当日はありません。