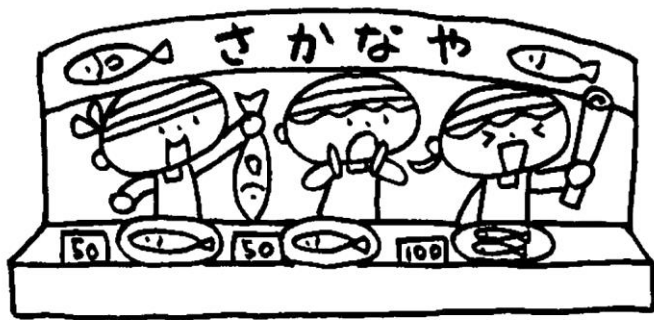


月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん なすカツフライ キャベツの酢の物 大根の味噌汁	ごはん 魚のパン粉焼き オクラとえのきの おかか和え セロリと卵の味噌汁	梅チャーハン 小豆かぼちゃ 具沢山すまし汁	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き ココロサラダ かぼちゃのポタージュ	七夕そぼろそうめん 小豆おこわのミニおにぎり 短冊ポテト	午前のおやつ
牛乳 オレンジパウンド	お茶 しそ昆布おにぎり	牛乳 アップルトースト	牛乳 ハムチーズパイ	牛乳 すいかポンチ	
8	9	10	11	12	13
ごはん 豆腐ハンバーグ 大根の納豆和え さつまいもとオクラの 味噌汁	ごはん 魚のフライ さつまいもと大豆の おろし和え 干切り味噌汁	黒豆ごはん 魚のムニエル 切干し大根の煮物 きのこの味噌汁	山の日 	ごはん 魚の味噌煮 春雨の彩り酢の物 なすと油揚げの味噌汁	希望保育 
牛乳 バナナスコーン	お茶 梅とオクラのおにぎり	牛乳 おやつ焼きそば		牛乳 ブルーベリーパンケーキ	
15	16	17	18	19	20
希望保育 	希望保育 	五目うどん トマトとわかめのサラダ 果物	ごはん カレー風味のローストチキン オクラと刻み昆布の和え物 わかめのコーンスープ	トマトライス 揚げだし豆腐 和風サラダ じゃが芋の味噌汁	午前のおやつ
		牛乳 ぶどうパンサンド	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 ゆでとうもろこし	
22	23	24	25	26	27
ごはん お好み焼き風卵焼き 煮浸し 麩の味噌汁	ごはん 焼きししゃも 梅じゃがおかか ミルク味噌汁	(山森カレークッキング) 夏野菜カレーライス 千切り野菜の ドレッシング和え 果物	ごはん 魚のグラタン 大豆とひじきのサラダ 切干大根の味噌汁	納豆オクラチャーハン かぼちゃの ドレッシング和え 冬瓜中華スープ	午前のおやつ
牛乳 スティック野菜	牛乳 おひさまパン	牛乳 かぼちゃの蒸しまんじゅう	お茶 生姜ごはんのおにぎり	お茶 ライスコロッケ	
29	30	31			
ごはん イタリアン肉じゃが そうめんサラダ もやしの味噌汁	ごはん 魚の甘酢あん オクラとコーンの 磯香和え かぼちゃの味噌汁	豚肉とアスパラの ちらし寿司 レタスのじゃこサラダ 小松菜のすまし汁			
牛乳 ごまラスク	お茶 枝豆とじゃこのおにぎり	牛乳 トマトクラッカー			

～お魚を美味しくいただきます～

人気のお魚レシピ



保育園では週に2回～多くて3回程度、魚のメニューにしています。魚屋さんからは、できるだけ近くで水揚げされた色々な種類の新鮮な魚が届きます。「今日のお魚の名前は何か?」と、必ず聞きにきてくれる子どもたちです。和風洋風どちらの味付けでも魚の日は意外とよく食べてくれるように思います。子どもたちから、栄養豊富なお魚に慣れ親しんでいけるといいですね。

★魚のケチャップがらめ★

- (材料)
- ・魚切り身・・・8切れ
 - ◇・小麦粉・・・大さじ2
 - ◇・片栗粉・・・大さじ2
 - ・揚げ油・・・適量
- *ケチャップあん
- ・ケチャップ・・・大さじ4
 - ・砂糖・・・小さじ1
 - ・酢・・・小さじ1
 - ・ウスターソース・・・小さじ2
 - ・水・・・大さじ3
 - ・水溶き片栗粉・・・適量

- (作り方)
- ①魚に◇を混ぜた粉をつけ、油で揚げます。
 - ②ケチャップあんの調味料を鍋に入れて火にかけて、フツフツとしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
 - ③①の魚に②のケチャップあんをからめます。

調味料を変えて、和風洋風2種類の揚げ魚ができます。

★魚の蒲焼き風★

- *タレ
- ・砂糖・・・大さじ1
 - ・酒・・・大さじ1.5
 - ・しょうゆ・・・大さじ2と1/2
 - ・みりん・・・大さじ2と1/2
 - ・水・・・大さじ4

- (作り方)
- ①ケチャップがらめの作り方の①と同じく魚を揚げます。
 - ②タレの調味料を鍋に入れて火にかけて、少し煮つめます。①の魚にタレにしばらく浸けます。

