

8月の献立



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ごはん 鶏手羽元の照り煮 豆腐とじゃこのサラダ みそ汁	2 ごはん 焼き鯖の丸太焼き 冷奴 スティックきゅうり すまし汁	3 ごはん 冷しゃぶ ごぼうの煮物 みそ汁	4 サザエごはん 高野豆腐と大豆の煮物 干し大根とモロヘイヤの酢の物 魚団子のみそ汁	5 ごはん アジのから揚げ そうめん瓜の酢の物 みそ汁	6 ドライカレー みそ汁
ハリハリおにぎり 野菜 お茶	バターもち するめ 牛乳	梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	南瓜の煮物 昆布 お茶	干し大根の煮物 果物 お茶	パン いりこ お茶
8 冷し梅うどん 冬瓜の煮物 焼きピーマン	9 ごはん 豚肉と夏野菜のみそ炒め もずく酢 すまし汁	10 小豆ごはん 厚揚げの にんにくみそ焼き ささげ豆の おかか和え トマト・みそ汁	11 山の日 	12 ごはん 焼き魚 きゅうりの 梅しそ和え 人参の煮物 みそ汁	13 お盆特別保育 
コーンおにぎり 野菜 お茶	大豆きなこ するめ 牛乳	白玉納豆 昆布 お茶		糸昆布のおにぎり 野菜 お茶	
15 お盆特別保育 	16 梅じゃこごはん みそ汁	17 ごはん 麻婆茄子 モロヘイヤのナムル もやしのスープ	18 ごはん 煮魚 ピーマンのきんぴら トマト みそ汁	19 ごはん がんもと オクラの煮物 さくさく茄子 そうめん汁	20 希望保育 
	蒸しとうもろこし するめ 牛乳	干し大根のおにぎり 野菜 お茶	フルーツ白玉 お茶	マカロニきなこ 昆布 牛乳	
22 希望保育 	23 ごはん 魚の照り焼き そうめん瓜の 中華和え コーンスープ	24 ごはん 厚揚げの煮物 トマトとオクラの 酢みそ和え ワカメスープ	25 夏野菜カレー ささげ豆のごま和え きゅうりスティック	26 ごはん 魚のムニエル 糸昆布の炒めもの トマト みそ汁	27 ミートスパゲティ すまし汁
	あらめおにぎり 野菜 お茶	パン いりこ 牛乳	きなこ団子 するめ 牛乳	梅きゅう海苔巻 野菜 お茶	パン 昆布 お茶
29 ごはん 魚の竜田焼き 茄子のごま酢和え 人参の煮物 みそ汁	30 ごはん 高野と 干し大根の煮物 あらめの炒め物 すまし汁	31 ごはん 南瓜コロケ モロヘイヤの おかか和え みそ汁			
とうもろこしの かき揚げ いりこ・お茶	黒ごま団子 するめ 牛乳	人参おにぎり 野菜 お茶	<p><お知らせ></p> <p>・13日(土)~15日(月) 希望保育を予定しています。</p> <p>・20日(土)~22日(月) 出席される方は、お弁当・水筒をもってきてください。よろしくお願ひします。</p>		

今年の夏は、去年と比べ朝・晩の涼しさを感じるのは私だけでしょうか。例年子どもたちも梅雨明け頃になると食欲が落ちてくるのですが、今年は7月初旬に一度落ちたものの、思ったより落ちずよく食べてくれています。しかし、これから夏本番!!早寝・早起きで生活リズムを整えて子どもたちが夏ばてにならないように気を付けていってください。

先月の後半にこすもす・さくら組はクッキングを行いました。こすもす組は初めて使う包丁に戸惑いながらも、夏野菜カレーを作り、いっぱい食べることができました。そして、さくらさんは暑い中ドラム缶に炭をおこし焼き茄子を焼いてくれました。普段は食べにくい茄子も、さくらの子もたちが焼いてくれるといっそう美味しく食べている子ども姿も見られました。また、さくら組は、グループ活動の中で給食のお手伝いを毎朝行っています。「今日は皮むき。」「あつ、卵割りだよ。」と子ども同士が話をする姿をみるとなんだか微笑ましい毎日です。そして、給食室は「今日は何をしてもらおうかな~?!!」と毎日楽しませてもらっています。

レシピ紹介 夏野菜を使って子どもに人気の献立を紹介します。

<豆腐とじゃこのサラダ>

レタス ½玉 ・きゅうり 1本 ・トマト 1個 ・青しそ 5枚
豆腐 ¼丁 ・しらす 適量

酢・砂糖・しょうゆ・ごま油

①レタスは食べやすい大きさにちぎり水気を切っておく。

②豆腐、きゅうり、トマトは食べやすい大きさに切る。

③青シソは千切りにする。

④しらすは、ごま油をひいたフライパンでカリカリになるまで炒め、醤油で味付けをする。

⑤器に①~④までを盛り付ける。

⑥酢3:砂糖2:しょうゆ1の割合でドレッシングを作り⑤にかける。

<コーンごはん>

米 2合 ・とうもろこし ½本 ・しらす 少々
酒・塩

①とうもろこしは包丁で身をそぎ落とす。

②米を洗い、酒、塩、水を入れる。(普段炊く水の量)

③②に、とうもろこし、しらすを入れて炊く。

今日の給食で食べました。豆腐がアクセントになりとても美味しいですよ。お好みでやさいを変えてみてください。

