

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

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
梅雨明けとともに、本格的な暑さを感じるようになりました。先月は以上児みんなで畑で収穫した夏野菜を使ってカレー作りを行いました。味付けの時に「りんご?」「カレーは?」と心配そうな顔をする子、「早く食べたい!」と楽しみに待つ様々な表情を見せてくれました。みんなで作ったカレーをお腹いっぱい食べました。 		<お知らせ> ・8日(木) すみれ組クッキング 来月の予定 ・11日(水) お弁当の日 こすもす組食事公開	1 ごはん 魚の竜田焼き モロヘイヤの 梅スープ おかか和え	2 ごはん 車麩のから揚げ オクラのごま和え トマト みそ汁	3 中華おこわ すまし汁	
5 ごはん 厚揚げと茄子の とろとろ煮 アラムの煮物 すまし汁	6 ごはん 魚の甘酢あんかけ モロヘイヤの みそ汁 しらす和え	7 ごはん ピーマンの肉詰め もやしと アラムのナムル みそ汁	8 ごはん 高野豆腐と 干し大根の煮物 さくさく茄子 そうめん汁	9 小豆ごはん 魚の大葉みそ焼き きゅうりのナムル モロヘイヤのスープ	10 ミートスパゲティ ワカメのスープ	
梅じゃごおにぎり トマト お茶	枝豆 いりこ お茶	蒸しどうもろこし するめ 牛乳	ブルーーツ白玉 お茶	パン いりこ 牛乳	パン するめ お茶	
12	13	14	15	16	17	
振替休日 		お 盆 特 別 保 育  保育を希望される方は、お弁当、水筒をもってきてください。 暑さが予想されますので、保冷剤を入れてください。				鮭と大葉の ちらし寿司 すまし汁
19 ごはん 手羽元の竜田焼き きゅうりの梅肉和え みそ汁	20 ごはん 厚揚げの煮物 モロヘイヤと 干し大根のナムル ワカメスープ	21 ごはん 魚の カレーフリッター ささげ豆のおかか和え トマト ごまみそ汁	22 ごはん 魚の蒸し焼き オクラ納豆 茄子の煮物 みそ汁	23 ごはん がんもとオクラの煮物 そうめん瓜の酢の物 冬瓜スープ	24 ドライカレー もやしのスープ	
蒸しどうもろこし するめ 牛乳	マカロニきなこ いりこ 牛乳	茄子ピザ 昆布 お茶	釜時おにぎり 野菜 お茶	かぼちゃの煮物 果物 お茶	パン するめ お茶	
26 ごはん 焼き魚 そうめん瓜の ごまマヨ和え みそ汁	27 ごはん 鶏肉と大豆の 甘辛炒め モロヘイヤの浸し すまし汁	28 ごはん 魚の にんにく風味焼き アラムの炒め物 みそ汁	29 ごはん 高野豆腐と アラムの煮物 かぼちゃサラダ もずくスープ	30 夏野菜カレー 煮豆 オクラのごま和え	31 冷やしうどん 冬瓜の煮物	
おやうそうめん お茶	大福 いりこ お茶	大学がぼちゃ 昆布 牛乳	焼き海苔のおにぎり 野菜 お茶	どうもろこし いりこ 牛乳 蒸しパン	パン 昆布 お茶	

保育園で大切にしていること

～だしは天然のものを～



保育園では、昆布・いりこ・あご(飛び魚)・かつお節・鶏ガラなどで毎日だしを取って煮物、汁物などに使っています。

汁を飲んだ時のよい香りは、だしの素では感じる事ができません。子どもたちに小さい頃から「本物の味を知って欲しい」「感じて欲しい」と思いますのでこれからも作り続けていきます。また、和食に欠かすことのできない「だし」にはよいところがたくさんあります。

天然だしのメリット

○素材本来の味を楽しめる料理が作れる。

昆布やかつお、煮干しなどの天然素材を使った「だし」は、香りがよく、野菜本来の味を引き出してくれます。

○調味料を押さえることが出来る。

塩分や糖分をひかえ、薄めに味付けしても、美味しく感じる事ができます。

○体によい栄養分をとることができる。

だしの旨味成分には、基礎代謝をするために必要な成分が多く含まれています。

忙しい中、だしをとることがなかなか…と思ってしまうのですが、少し時間ができた時からでも是非やってみてください。料理の本を見ると、とり方が色々書かれていますので、作りやすい方法を見つけてみてくださいね。

<だしをとってみよう>

「煮干し」+「かつお節」(保育園ではこのだしで主に調理しています)

水1ℓに対し、煮干し30g、かつお節20~30gを目安に。

- ①煮干しは、頭と内臓を除いて(臭みと苦みが出るため)大きいものは縦に裂く。
- ②水に①の煮干しを入れて、30分程度浸しておく。
- ③火にかけ、沸騰したら5分程度弱火にしてアクをとり、かつお節を加えて火を止める。
- ④だしをこす。

「昆布」+「かつお節」

水1ℓに対し、だし昆布10cm角1枚、かつお節20~30gを目安に。

- ①水にだし昆布を30分程度浸しておく。
- ②火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③かつお節を加えて火を止める。
- ④だしをこす。

*2種類でだしをとることで旨味が倍増!!

*だしは、さらしやキッチンペーパーなどをザルに敷いてこすと、きれいに仕上がりますよ。

*だしはまとめて作っておくと便利です。

(使いきれない時は小分けして冷凍に。)

*煮干しやだし昆布は、一晩鍋につけたり、朝つけておくと火を入れるだけなので簡単。(夏場は冷蔵庫へ。)