

# 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
3 ごはん 魚のごま焼き そうめん瓜の酢の物 みそ汁	4 ごはん 豆腐ステーキ トマトときゅうりの サラダ かぼちゃスープ	5 ごはん ポークビーンズ 茄子田楽 そうめん汁	6 ごはん かぼちゃコロケ モロヘイヤの浸し トマト みそ汁	7 ごはん 魚の梅みそ焼き アラムの炒め物 きゅうりスティック 鶏肉と冬瓜の 塩麴スープ	8 チャーハン わかめともやしの スープ
フルーツ白玉 お茶	蒸しとうもろこし するめ 牛乳	人参おにぎり 枝豆 お茶	パン いりこ 牛乳	茄子ピザ するめ お茶	パン 昆布 お茶
10  山の日  	11 ごはん 焼き魚 とうもろこしの かき揚げ オクラ納豆 みそ汁 かっぱ巻き いりこ お茶	12 小豆ごはん がんもと人参の煮物 そうめん瓜のナムル モロヘイヤのスープ	13  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。 また、暑さが予想されますので、保冷剤を入れてください。		
17 冷やしうどん 高野豆腐と人参の煮物 ゴーヤのおかか炒め	18 ごはん 魚の蒸し焼き ささげ豆の ごまマヨ和え みそ汁	19 牛肉ときゅうりの ちらし寿司 アラムの煮物 トマト みそ汁	20 ごはん さばの丸太焼き ねばねば和え みそ汁	21 ごはん 豚肉と野菜の カレー炒め 茄子の煮物 もずくスープ	22 炊き込みごはん みそ汁
焼き海苔のおにぎり 蒸しとうもろこし お茶	マカロニきなこ するめ 牛乳	スイカ 煮豆 お茶	パン 昆布 牛乳	梅じゃこおにぎり いりこ お茶	パン するめ お茶
24 ごはん 鶏肉とかぼちゃの煮物 モロヘイヤの おかか和え みそ汁	25 ごはん 魚の甘酢あんかけ 糸昆布の炒め物 きゅうりスティック みそ汁	26 ごはん 高野豆腐と オクラの煮物 ピーマンのソテー カレースープ	27 ごはん 煮魚 きゅうりのナムル すまし汁	28 ごはん がんもの中華煮 そうめん瓜のサラダ みそ汁	29 焼きそば みそ汁
そうめん お茶	やまもも大福 いりこ 牛乳	金時おにぎり 野菜 お茶	大学かぼちゃ 昆布 牛乳	豆乳葛餅 するめ 牛乳	パン いりこ お茶

## 「朝ごはん」パンからごはんへ

長い梅雨も明け、暑い日が続くようになりました。最近の子どもたちの朝食を見ると、パンを食べている子が多くみられます。ごはんを食べてきた子は、パンを食べている子と違い給食の時間まで集中して遊んでいる様子が見られ、朝、ごはんのみそ汁を食べる大切さを感じています。毎朝早くから作るの大変と思いますが、短時間で作れるごはんのみそ汁を紹介するので参考にしてください。

### <ごはん>

ごはんはタイマーで前日からセット！

- ・・・実は、保育園では白いごはんに塩を入れ、焼き海苔を巻いたおにぎりが一番人気なんです。

白ごはんが食べにくいというとき、市販のふりかけや混ぜご飯に頼りがちですが、家庭で簡単に作ることができます。

### ～家庭で作れる簡単ふりかけ～

色々組み合わせる。

(容器で冷蔵庫に入れておくと、数日保存もできます。)

ごま・ちりめんじゅこ・かつお節・干し海老

→フライパンで炒ると風味や香りがよくなります。

〔レンジを使用する場合は、お好みで材料を器に入れて加熱してください。〕

海苔 →海苔は小さく切ったり、刻みのりを使うと簡単です。

青のり→そのまま使えます。

### <みそ汁>

～5分で作るみそ汁～

(作り方)

- ①だし汁を火にかけ、沸騰したらみそで味付けをする。  
(豆腐や麩は、味付け前に入れ、沸騰させてから味付けをする)
- ②お好みで具を入れる。(ねぎ、わかめ など)  
\*野菜を入れる場合は、最初から一緒に入れて煮ると時短になります。

夕食に多めに作っておけば、朝は温めるだけで便利です。

初めは食べにくいこともあると思いますが、毎日作ることが大切です。また、食べないからといってヨーグルトや果物などの甘みのあるものが習慣になってしまうと、そればかり欲しくようになりますので、デザートでお腹を満たすのはやめましょう。



ごはんのみそ汁のある朝食で「笑顔で遊べる子ども」に育てよう