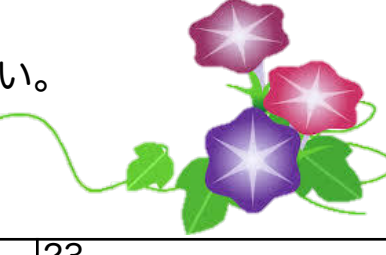


8月の献立



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
		1 鮭と大葉の ちらし寿司 モロヘイヤの浸し トマト ワカメスープ やまもも大福 するめ お茶	2 ごはん アジのから揚げ 夏野菜のサラダ みそ汁 パン 野菜 牛乳	3 ごはん 茄子のはさみ焼き 糸こんにゃくと 昆布の酢の物 梅スープ 冷やしぜんざい いりこ お茶	4 ミートスパゲティ みそ汁 パン 昆布 お茶
6 冷やしうどん オクラの浸し 冬瓜のおかか煮 梅しそ巻き 野菜 お茶	7 ごはん 厚揚げの梅みそ焼き トマトときゅうりの ごま酢和え カレースープ フルーツ白玉 お茶	8 ごはん 豚ニラ豆腐 長さざげのおかか和え みそ汁 そうめん お茶	9 ごはん がんもとオクラの煮物 さくさく茄子 モロヘイヤのスープ マカロニきなこ 野菜 牛乳	10 小豆ごはん ピーマンの肉詰め モロヘイヤの きのこ和え みそ汁 茄子ピザ 昆布 お茶	11 山の日 
13	14	15	16	17	18
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。 よろしくお願いします。 					
20 ごはん 豚肉と夏野菜の みそ炒め きゅうりのごま和え すまし汁 梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	21 ごはん 南瓜コロッケ モロヘイヤのナムル みそ汁 とうもろこし蒸しパン 昆布 牛乳	22 ごはん 高野と 干し大根の煮物 南瓜のムニエル 肉団子と冬瓜のスープ 糸昆布のおにぎり するめ お茶	23 ごはん 焼き魚 そうめん瓜の中華和え みそ汁 果物 野菜 お茶	24 ごはん 厚揚げの にんにくみそ焼き オクラと トマトのサラダ とろろ汁 南瓜入りきなこ団子 昆布 牛乳	25 そばろごはん みそ汁 パン いりこ お茶
27 ごはん 高野の中華炒め 焼きピーマン トマト みそ汁 南瓜もち いりこ 牛乳	28 ごはん 魚フライ アラメの炒め物 もずくスープ 黒大豆おにぎり 野菜 お茶	29 ごはん 豆腐の南蛮漬け 南瓜の煮物 しじみ汁 蒸しとうもろこし 昆布 お茶	30 梅じゃこごはん 煮魚 そうめん瓜の酢の物 みそ汁 とうもろこしのかき揚げ するめ ・ お茶	31 夏野菜カレー きゅうりスティック 煮豆  南瓜入り豆乳くず餅 野菜 牛乳	

今年の夏は、梅雨明け前の涼しさから一転し連日暑い日が続いています。子どもたちは毎日プールを楽しみ元気いっぱい遊んでいます。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症に気をつけてください。

子どもたちの大好きな献立の一つです。生のとうもろこしを使っ
てつくってみませんか？

熱中症予防の3S

睡眠(Suimin)

寝苦しい夜は中々眠れないもの。早めに布団に入って体を休めよう！



食事(Syokuji)

暑いときは食欲がなくなりがちなもの。無理してもしっかり栄養を摂ろう。水分補給もしっかりと！



遮光(Syakou)

直射日光をなるべく避け、大きめの帽子、首タオルでガードしよう



(保健所資料より抜粋)

<とうもろこしと青じそのかき揚げ>

(材料)

- ・とうもろこし 1本 ・青じそ 5枚
 - ・おかずいりこ たっぷり (とうもろこし量の1/3くらい)
(しらすやジャコでもOK！)
 - ・小麦粉 大さじ1.5 ・片栗粉 大さじ1.5 ・水 大さじ1
- ①とうもろこしは皮をむき、包丁で実をそぎ落とす。



- ②青じそは大きいみじん切りにする。
- ③ボールに小麦粉、片栗粉、水で天ぷら衣を作り、そこへ①のとうもろこしと②の青じそ、しらすを入れてよく混ぜる。
- ④170℃の油で揚げる。

<お知らせ>

- ・13日(月)～16日(木)：お盆特別保育
出席される方は、お弁当・水筒をもってきてください。
- ・31日(金) こすもす、さくら組クッキング
夏野菜カレーを作り、みんなで食べたいと思います。