



8月予定献立表



天候・都合により、献立・材料を変更する場合があります。
★印は新メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 梅じゃこごはん 魚の南部焼き ゴーヤソテー トマト 味噌汁	2 ごはん 蒸し鶏 あらめ炒め煮 ミルクスープ	3 ごはん ★高野豆腐はさみ煮 梅ぶしきゅうり トマトスープ	4 ごはん 焼き魚 コーンと大葉の かきあげ 味噌汁	5 ミートスパゲティ なすのグリル 夏野菜のサラダ	6 梅昆布おにぎり 味噌汁
そうめん汁・お茶	青のりおにぎり いりこ・お茶	大学南瓜 するめ・牛乳	フルーツ白玉・お茶	枝豆おにぎり 昆布・お茶	ロールパン・いりこ お茶
8 ごはん 麻婆茄子 もやしナムル わかめスープ	9 小豆ごはん ミニがんも煮物 こんにゃく煮物 モロヘイヤお浸し しじみ汁	10 コーンごはん 魚のにんにく風味焼き そうめん瓜の酢の物 味噌汁	11 海の日 	12 弁当の日 	13 弁当の日 
五平餅 するめ・お茶	味噌スコーン 昆布・牛乳	きなこ団子 いりこ・お茶		小丸パン・お茶	ロールパン・お茶
15 弁当の日 	16 弁当の日	17 梅シソうどん さくさくナス 高野豆腐煮物	18 ごはん ピーマンの肉詰め にんじんごま和え おくらなめこスープ	19 ごはん 魚のさっぱり焼き おくらとなすの煮物 味噌汁	20 五目おにぎり 味噌汁
小丸パン・お茶	冷やしぜんざい するめ・お茶	焼のりおにぎり 野菜・お茶	どどめ団子 昆布・お茶	大豆いりこ・お茶	コッパン いりこ・お茶
22 ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め パリパリきゅうり すまし汁	23 ごはん 煮魚 焼きピーマン 人参煮物 野菜塩スープ	24 ごはん かぼちゃコロケ 干し大根野の煮物 味噌汁	25 ごはん ポークビーンズ そうめん瓜中華和え すまし汁	26 ごはん 魚の磯辺焼 蒸し茄子ゴマダレ すまし汁	27 炒飯 ワカメスープ
梅じゃこおにぎり 野菜・お茶	マカロニきなこ するめ・お茶	黒ごま団子 昆布・お茶	炊き込みおこわ いりこ・お茶	かぼちゃパイ風 するめ・牛乳	小丸パン 昆布・お茶
29 ごはん 手羽元塩麹焼き 納豆和え すまし汁	30 夏野菜カレー 切り干しハリハリ ぶどう豆	31 ごはん 焼きサバ丸太焼き かぼちゃサラダ 夏豚汁	 12日(木)～16日(火) お弁当の日 です。 保育を希望の方は弁当の準備をお願いします。暑さが予想されます。涼しいところに保管しますが、必ず保冷剤を入れてください。よろしくをお願いします。		
コッパン いりこ・牛乳	梅キュウ海苔巻き いりこ・お茶	じゃがいもグリル焼き するめ・牛乳			

～保育園で大切にしていること～

『おやつは第4の食事』

子どもにとっておやつは、食事と同じくらい大切な栄養源です。お腹にたまり、食事に近いものを取り入れています。

市販のお菓子は、甘みも強く、塩分、油も多く使われていて、身体に悪いものも入っています。保育園のおやつは、第4の食事として考え、おにぎりや芋、団子など素朴なものを手作りしています。時々、小麦粉のおやつや野菜を使ったおやつも作ります。

毎日、おやつを楽しみにしている子どもたち。昼寝から起きて着替えた子から給食室に、「今日のおやつはなんですか?」と聞きに来てくれます。「〇〇だよ」というと、「やったー! それおいしいやつだ」という日もあれば、「えー」という日もあります。そんなやり取りも楽しいですよ。

ごはんを使ったおやつ 【五平餅】

もち米がなくても残りご飯でもOK!

(材料2合分) 米1合、もち米1合、ごま油

(作り方) ☆味噌50g、砂糖50、みりん大さじ1

- ① 米ともち米を洗って炊飯器で炊く。
- ② 炊きあがったら、熱いうちにすりこぎなどでつぶす。
- ③ つぶしたら小判型や丸型に丸める。
- ④ フライパンにごま油を入れ熱し、両面を焼き、焼いている間に味噌を作る。(☆の調味料を混ぜ合わせる)
- ⑤ 焼いたら味噌を塗って、塗った部分を軽く焼く。

*トースターでもおいしく焼けます。この場合はごま油はなしです。

野菜を使ったおやつ

【じゃが芋グリル焼き】

ポテトフライ風ですが焼くのでヘルシーです。

(材料) じゃが芋 塩 油 青のり

(作り方)

- ① じゃが芋はきれいに洗って、皮つきのままくし切りにする。切ったら水にさらしておく。
- ② 水から上げ、固めに茹でる。この時、塩を入れて茹でる。
- ③ じゃが芋が茹で上がったたら、水分を取り、油をまぶす。
- ④ オーブントースターやオーブンでこんがり焼く。焼きあがったら、青のりをまぶす。

