

# 8月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H26・8月

	月	火	水	木	金	土
昼食					1 ごはん 豆腐のくずし汁 鶏のごまみそ焼き 納豆和え	2 親子丼 きのこの味噌汁 きゅうりのゆかり和え
午前のおやつ (もも、つくし組)					焼きじゃが	ころころおむすび
午後のおやつ					きな粉おむすび	のりおむすび
昼食	4 ごはん なすの味噌汁 厚焼き卵 切干大根の酢物	5 ☆ごはん おぐらの味噌汁 さつま揚げ 磯香和え	6 ごはん 南瓜の味噌汁 魚の西京焼き きゅうりのごま和え	7 ちらし寿司 そうめん汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮物	8 ごはん わかめの味噌汁 魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物	9 ごはん もやしと油揚げの味噌汁 鶏のくわ焼き もずくの酢物
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	焼き南瓜	黒豆煮	ころころおむすび	冷やしトマト	焼きじゃが
午後のおやつ	ゆでとうもろこし	茶むすび	ゆかりおむすび	焼きじゃが	季節のくだもの	わかめおむすび
昼食	11 わかめごはん 冬瓜の味噌汁 魚の梅焼き 素麺うりのゴマ酢和え	12 ごはん じゃが芋の味噌汁 なすの炒め煮 きゅうりとトマトの酢物	13 ごはん わかめの味噌汁 豆腐ときのこのあんかけ 金平ごぼう	14 ごはん えのきの味噌汁 肉じゃが 冷奴	15 ごはん なめこの味噌汁 夏野菜のかき揚げ もやしのゴマ酢和え	16 まぜごはん 具たくさん汁 米粉麺の酢物
午前のおやつ (もも、つくし組)	きゅうりスティック	冷奴	うどんきな粉	南瓜の煮物	焼きじゃが	ころころおむすび
午後のおやつ	お盆団子	梅ゼリー	梅じゃこおむすび	ひじきおむすび	かりかりせんべい	のりおむすび
昼食	18 ごはん なすの味噌汁 厚焼き卵 切干大根の酢物	19 ごはん おぐらの味噌汁 さつま揚げ 磯香和え	20 ごはん 南瓜の味噌汁 魚の西京焼き きゅうりのゴマ和え	21 ★ちらし寿司 そうめん汁 鶏のから揚げ 焼きなす	22 ごはん わかめの味噌汁 魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物	23 ごはん もやしと油揚げの味噌汁 鶏のくわ焼き もずくの酢物
午前のおやつ (もも、つくし組)	ゆでとうもろこし	焼き南瓜	黒豆煮	ころころおむすび	冷やしトマト	焼きじゃが
午後のおやつ	枝豆・煮干しせんべい	茶むすび	ゆかりおむすび	しそシャーベット	季節のくだもの	わかめおむすび
昼食	25 ごはん じゃが芋の味噌汁 なすの炒め煮 きゅうりとトマトの酢物	26 わかめごはん 冬瓜の味噌汁 魚の梅焼き 素麺うりのゴマ酢和え	27 ごはん わかめの味噌汁 豆腐のきのこあんかけ 金平ごぼう	28 ごはん えのきの味噌汁 肉じゃが 冷奴	29 ごはん なめこの味噌汁 夏野菜のかき揚げ もやしのごま酢和え	30 まぜごはん 具たくさん汁 米粉麺の酢物
午前のおやつ (もも、つくし組)	冷奴	きゅうりスティック	うどんきな粉	南瓜の煮物	焼きじゃが	ころころおむすび
午後のおやつ	焼きじゃが	牛乳ゼリー	梅じゃこおむすび	ひじきおむすび	かりかりせんべい	のりおむすび

7月に、JA 西いわみさんより、「子どもたちに益田の食材を食べてほしい」ということで、トマト・ぶどうをいただきました！  
みんなでおいしくいただきました！！



きゅうり



## 3, 4, 5歳児さんが、畑でとれたじゃがいもを使って肉じゃがを作りました！

ゆり組さんが芋を洗い、玉ねぎの皮むきをし、すみれ組さんは皮むきと野菜を切り、さくら組さんは野菜を切りました。  
外で薪で火をおこして肉じゃがを作りました。味付けもパッチリ！  
子どもたちもたくさんおかわりをしていました！



ごはんは7分づき米です。保育所に精米機があるので使う都度精米しています。

毎日玄米ごはんを少し炊いて、給食で食べています。プチプチした歯ごたえがあり、「プチプチご飯ちょうだい！！」と言っています。白米に比べて栄養価が高いのでおすすめです！  
\*都合により献立が変わる場合があります。★「お誕生日会メニュー」☆「かみかみ献立」

### 旬(8月)の食材

なす、南瓜、とまと、きゅうり  
とうもろこし、ピーマン、おくら  
モロヘイヤ、枝豆、ゴーヤ、  
ぶどう、もも  
いか、たこ、うなぎ

畑で収穫した野菜を、保育士さんが切って塩もみして食べたり、炒めて食べたりしています。  
緑色のピーマンも生でたべますよ！！