

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 H24・8月

	月	火	水	木	金	土
昼食			1 ごはん えのきの味噌汁 肉じゃが 冷奴	2 ごはん 豆腐のくず汁 野菜炒め 切干大根の酢の物	3 ごはん オクラの味噌汁 夏野菜のかき揚げ もずくの酢の物	4 ビビンバ丼 春雨とわかめのすまし汁 きゅうりのゆかり和え
午前のおやつ (もも、つくし組)			長芋のチヂミ	焼きじゃが	梅ジャムカナッペ	冷やしトマト
午後のおやつ			ゆかりおむすび	そうめん	のりむすび	ひじきおむすび
昼食	6 サラダ寿司 かき玉汁 ピーマンの炒め物	7 ごはん 冬瓜の味噌汁 魚のフレーク焼き 納豆和え	8 ごはん 南瓜の味噌汁 なすのはさみ揚げ 海藻サラダ	9 トマトのハヤシライス ゆで卵・枝豆 素麺うりのゴマ酢和え	10 ごはん なめこの味噌汁 魚の塩焼き ポテトサラダ	11 ごはん はんぺんの味噌汁 鶏のゴマみそ焼き ひじきの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	枝豆	焼きじゃが	季節のくだもの	せんべい	ゆでとうもろこし	うどんきな粉
午後のおやつ	うどんきな粉	梅ジャムヨーグルト	枝豆おむすび	梅シャーベット	お盆団子	冷やしトマト・煮干しせんべい
昼食	13 ごはん そうめん汁 魚の南蛮漬け 磯香和え	14 ☆わかめごはん しめじとキャベツの味噌汁 ひじきと大豆の煮物 棒棒鶏	15 ごはん えのきの味噌汁 カレー肉じゃが 冷奴	16 ごはん オクラの味噌汁 夏野菜のかき揚げ もずくの酢の物	17 夏野菜カレー すまし汁 冷やし野菜 ゆでとうもろこし	18 ビビンバ丼 春雨とわかめのすまし汁 きゅうりのゆかり和え
午前のおやつ (もも、つくし組)	南瓜の煮物	黒豆煮	きゅうりスティック	ゆでとうもろこし	梅ジャムカナッペ	枝豆
午後のおやつ	ごま塩おむすび	季節のくだもの	ゆかりおむすび	梅ジャムヨーグルト	そうめん	ひじきおむすび
昼食	20 ごはん なめこの味噌汁 魚のフレーク焼き 納豆和え	21 ごはん 南瓜の味噌汁 なすのはさみ揚げ 海藻サラダ	22 サラダ寿司 かき玉汁 ピーマンの炒め物	23 ★枝豆ごはん 冬瓜の味噌汁 魚のから揚げ そうめんうりのゴマ酢和え	24 ごはん なめこの味噌汁 鶏のてりやき ポテトサラダ	25 ごはん はんぺんの味噌汁 鶏のごまみそ焼き ひじきの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)	季節のくだもの	枝豆	焼きじゃが	せんべい	ゆでとうもろこし	うどんきな粉
午後のおやつ	うどんきな粉	梅ジャムヨーグルト	ごま塩おむすび	梅シャーベット	茶むすび	冷やしトマト・煮干しせんべい
昼食	27 わかめごはん しめじときゃべつの味噌汁 ひじきと大豆の煮物 棒棒鶏	28 ごはん そうめん汁 魚の南蛮漬け 磯香和え	29 ごはん 南瓜の味噌汁 レバニラ炒め きゅうりの昆布和え	30 ごはん 豆腐のくず汁 野菜炒め 切干大根の酢の物	31 ごはん 玉葱とわかめの味噌汁 魚の梅焼き じゃが芋炒め	
午前のおやつ (もも、つくし組)	南瓜の煮物	黒豆煮	季節のくだもの	焼じゃが	梅ジャムカナッペ	
午後のおやつ	ごま塩おむすび	季節のくだもの	梅じゃこおむすび	梅ジャムヨーグルト	のりおむすび	

6月、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・メロン・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！！



トマト



メロン



ぶどう

3, 4, 5歳児さんが、畑でとれたじゃがいもを使ってコロッケを作りました！

みんなで芋を洗い、さくら組さんは野菜を切り、すみれ組、ゆり組さんは、ふかしたじゃが芋の皮をむいてつぶし、みんなで丸めて成形し、最後はさくら組さんが小麦粉・卵・パン粉の順につけました！自分たちで作ったコロッケは、とてもおいしかったようで、たくさんおかわりしていましたよ！



夏の暑い時期に、さっぱりしたきゅうりの昆布和えを紹介します！

- きゅうり 2本 きゅうりは食べやすい大きさに切ります。ビニール袋に
- 塩 少々
- 塩昆布 10g きゅうりを入れて塩、塩昆布を入れてもみませます。10分おいてもOK！ いたらできあがり！

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。

☆「かみかみ献立」 ★「お誕生会メニュー」

*都合により献立が変わる場合があります。

夏(7月~9月)の旬の食材

なす、レタス、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、
メロン、ぶどう
いか、たこ、うなぎ

少し前ですが、熟れたトマトがあり、ジュースにして出してみようと思ひ、もも組さんの朝のおやつに出しました！
「甘い！おいしい！」と喜んでいました。トマトが苦手な子どもでも、飲んでいた様子でした。皮をむいて大きめに切り、ミキサーにかけただけの簡単ジュースです。
ぜひおうちでもやってみてください！