

8月の給食だより

★ 今月の予定 ★

8/9 盆団子作り
うさぎ～さくら組さんで作ります。
※エプロン・三角巾・マスクを持って来ましょう。
爪も切ってきてきましょう。

8/14～16 希望保育
(お弁当がいります)



8/21 誕生日会
8/28 夏まつりごっこ
おやつにかき氷をします。子どもたちにどのシロップがいいか選んでもらおうと思っています。

夏だ!!ゴーヤを食べよう!!

今年もくもぎ保育園にゴーヤが出来はじめました。ゴーヤはビタミンCが豊富で疲労回復に効果があり、暑い暑い夏を乗り切るのにもってこいの食材です。ゴーヤの苦みが好きな人もいますが、薄く切ったり、さっと茹でたり、卵や豆腐・かつお節などのタンパク質を合わせると苦みが和らぎ食べやすくなりますよ。保育園では薄く切って揚げる、ゴーヤチップスが子どもたちに大人気です☆



ゴーヤチップスの作り方

材料	作り方
ゴーヤ 1本	①ゴーヤを縦に切り、種を取る
片栗粉 大さじ3	②薄切りにする
小麦粉 大さじ1	③片栗粉と小麦粉をまぶす
揚げ油 適量	④160度の油でじっくり揚げる
砂糖 大さじ1～2	⑤砂糖と塩をまぶして出来上がり
塩 小さじ1/2	

献立表

令和6年8月1日

くもぎ保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるごはん				1 ごはん ぎゅうにくとはるさめいため きゅうりととまとのさらだ あおのりぽてと	2 ごはん さけのしおこうじやき きんぴらごぼう きゅうりのすのもの	3 えだまめごはん とりちゃんこすーぷ くだもの
おやつ				ぎゅうにゅう ここあむしばん	おかし あいすくりーむ	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	5 やきうどん たまねぎすーぷ とまととうふさらだ	6 ごはん こうやどうふのあげに はるさめさらだ かぼちゃのそぼろあん	7 ★ とうもろこしごはん とりにくのてりやき れたすのさらだ たまごすーぷ	8 ごはん あじのえすかべーじゅ さんしょくあえ かぼちゃのみそしる	9 ★ ぼんだんご とんじる ちゅうかきゅうり	10 うめごはん やさいすーぷ くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう おかし	おちゃ とうにゅうもち	ぎゅうにゅう おかし ばなな	ぎゅうにゅう つなこーんむしばん	おかし あいすくりーむ	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	12 おやすみ (ふりかえきゅうじつ)	13 はやしらいす きやべつのこんぶあえ ばなな	14 ★ きぼうほいく お弁当がいります	15 ★ きぼうほいく お弁当がいります	16 ★ きぼうほいく お弁当がいります	17 わかめごはん とんじる くだもの
おやつ		おちゃ おかし ちーず				ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	19 なっとうごはん なつやさいのにももの きゅうりのしらあえ	20 らーめん あさづけ だいがくじゃが	21 ★ やきさばめし そうめんじる うめきゅうり かぼちゃのにももの	22 たこらいす こーんすーぷ すいか	23 ごはん さけのてりやき かぼちゃのこんぶに きゅうりのなむる	24 かれーらいす くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう こーんとーすと	ぎゅうにゅう かぼちやまふいん	あいすぱふえ	おちゃ みたらしだんご	おちゃ よーぐるとぱん	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	26 みーとすばげてい やさいすーぷ れたすのさらだ	27 わかめごはん なすのかぼなーた ねばねばなっとう ぽてとさらだ	28 ★ やきそば からあげ ちゅうかきゅうり あおのりぽてと とうもろこし	29 うめごはん さかなのいそあげ ところてんさらだ じゃがいものみそしる	30 ろーるぱん ぽーくびーんず まかろにさらだ ばたーこーん	31 さけわかめごはん にくだんごすーぷ くだもの
おやつ	おちゃ たきこみおにぎり	ぎゅうにゅう じゃむさんど	おかし かきごおり	ぎゅうにゅう あんぱん	おちゃ たかなおにぎり	ぎゅうにゅう おかし