

8月たのしいしょくじ

おぐに保育園
2025年 7月 31日

暑さが厳しくなり、食事の大切さがより一層感じられる季節になりました。熱中症予防のため、たくさんのお茶を沸かして水分補給を行うとともに、汗で失われやすい塩分やミネラルを補えるよう、塩をほどよく使いながら、旬の夏野菜をしっかりと取り入れた献立にしています。暑い季節でも食べやすくなるようなメニューの組み合わせや味付けに配慮していきたいと思います。

子どもたちが育てた夏野菜は、太陽の恵みをいっぱい浴びて、たくさん実りました(*^^*)
毎日順番に収穫に行き、給食室へ『たくさん採れたよ～！お料理してください♪』と配達してくれています。
きゅうりの塩漬け、ピーマンの甘辛炒め、なすの味噌汁など、いろんな料理に変身した夏野菜を喜んで食べました。
8月には、みんなで育てた夏野菜を使い、『夏野菜カレー』作りを予定しています。

暑い日が続くと、冷たい飲み物やアイスクリームなど、ひんやりとしたものが食べたくなりやすよね。つい食べ過ぎ・飲みすぎてしまいがちですが、胃腸に負担がかかったり、食欲が落ちてしまうこともあるので、量や温度に少し気を付けてあげるなどして、摂りすぎには注意しましょう(^^)♪



♪みんなでクッキング♪ 夏野菜ピザ

おいしいね♡

手作りピザ



親子で作ってみませんか？♡

《材料》ピザ生地(直径15cm×4枚)

- ・薄力粉・・・125g
- ・強力粉・・・125g
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・ドライイースト・・・小さじ1(3g)
- ・塩・・・小さじ1
- ・ぬるま湯・・・150cc

トッピング材料

- ・お好みの具材
- ・ケチャップ
- ・チーズ

ぬるま湯
お湯 50cc＋水 100ccで
丁度良い温度になります

《作り方》

- ①ビニール袋に薄力粉・強力粉・砂糖・ドライイースト・塩を入れる。
- ②①にぬるま湯を入れ、ビニール袋の口を結んで手でモミモミし、粉っぽさがなくなってきたら油をいれて、さらにモミモミする。
- ③10分くらいにねたら、温かいところに30～40分置き、発酵させる。
- ④生地を4等分に分け、クッキングシートの上で伸ばす。焼いたときに生地が膨れないように、生地全体にフォークで穴を開ける。
- ⑤ケチャップを塗り、お好みの具材をトッピングする。
- ⑥230℃に温めておいたオーブンで10～15分焼く。

トースターでも焼けますよ♪
(トースターで焼く場合はクッキングシートのかわりにアルミホイルに生地を伸ばしてください)

8月予定献立表

当番	日	曜日	昼 食			果物	お や つ (★：手作りおやつ)
			主食	副 食 (主菜・副菜・汁物)			
つきさん・ゆなさん	1	金	ご飯	カレーライス 乾物サラダ 蒸しかぼちゃ	豚挽肉・玉葱・しめじ・カレールウ・ウインナー 切干大根・わかめ・糸寒天・かつお節・ごま・ごま油・ポン酢 かぼちゃ・塩	バナナ	
	2	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳		ビスケット・牛乳
	3	日					
しょうりさん・ちかさん	4	月	ご飯	スタミナ牛丼 きゅうりとオクラの梅和え 豆腐の味噌汁	米・牛肉・玉葱・人参・にら・ごま・ごま油・にんにく・生姜・醤油・砂糖 きゅうり・オクラ・もやし・梅干し・かつお節・醤油 豆腐・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌	オレンジ	パウムクーヘン・牛乳
	5	火	麺	冷やしうどん 夏野菜の天ぷら ネバネバ和え	うどん・豚肉・玉葱・干し椎茸・かまぼこ・葱・昆布・かつお節・醤油・塩 かぼちゃ・なす・ピーマン・卵・小麦粉・塩 オクラ・モロヘイヤ・ちくわ・キャベツ・ごま・醤油	バナナ	★：ゆかりチーズおにぎり・お茶 米・ゆかり・チーズ
	6	水	ご飯	かぼちゃコロッケ ピクルス わかめのすまし汁	かぼちゃ・鶏挽肉・玉葱・醤油・砂糖・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ 大根・人参・きゅうり・酢・砂糖・塩 わかめ・玉葱・麩・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★：フルーツヨーグルト・お茶 ヨーグルト・バナナ みかん缶・もも缶
はるさん・ゆなさん	7	木	ご飯	さばの梅煮 切干大根のごまネーズ和え なめこの味噌汁	さば・生姜・梅干し・醤油・酒・みりん・じゃが芋・青のり・塩・油 切干大根・人参・きゅうり・コーン・ごま・マヨネーズ なめこ・玉葱・オクラ・いりこ・味噌	バナナ	★：人参団子あべかわ・牛乳 団子の粉・人参・きな粉 砂糖・塩
	8	金	ご飯	なすと肉団子の味噌煮 ツナサラダ じゃが芋のすまし汁	なす・合挽肉・玉葱・卵・パン粉・人参・味噌・醤油・砂糖 マグロの水煮・キャベツ・きゅうり・油・酢・塩・こしょう じゃが芋・玉葱・しめじ・葱・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★：ミルクココアアリン・お茶 牛乳・ミルクココア・砂糖 生クリーム・ゼラチン
	9	土	パン	サンドパン・牛乳	食パン・ハム・チーズ・きゅうり・マヨネーズ・牛乳		せんべい・牛乳
10	日						
11	月	山の日					
はるさん・ゆなさん	12	火	ご飯	マーボーなす 春雨の酢もの トマトたまごスープ	なす・豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・ごま油・にんにく・生姜・鶏がら・味噌・醤油・片栗粉 春雨・ハム・人参・もやし・きゅうり・酢・砂糖・塩 トマト・卵・玉葱・オクラ・コンソメ・塩	すいか	★：あんぱん・牛乳
	13	水	麺	流しうどん 鶏肉の天ぷら きゅうりのごま酢和え	そうめん・玉葱・干し椎茸・昆布・かつお節・醤油・塩・葱 鶏肉・生姜・醤油・みりん・卵・小麦粉 きゅうり・人参・わかめ・酢・砂糖・塩	オレンジ	★：盆団子・牛乳 団子の粉・絹ごし豆腐 きな粉・砂糖・塩
	14	木	希望保育				
つきさん・ちかさん	15	金	希望保育				
	16	土	希望保育				
	17	日					
しょうりさん・ちかさん	18	月	麺	なすのミートスパゲティ コーンサラダ 卵スープ	スパゲティ・なす・豚挽肉・玉葱・人参・トマト・ケチャップ・粉チーズ コーン・キャベツ・人参・きゅうり・油・酢・塩・こしょう 卵・じゃが芋・しめじ・いりこ・醤油・塩	バナナ	★：焼き込みおにぎり・お茶 米・鶏肉・人参・ごぼう 干し椎茸・油揚げ・醤油・塩
	19	火	ご飯	夏野菜カレー マカロニサラダ	豚肉・玉葱・人参・かぼちゃ・なす・ピーマン・しめじ・カレールウ マカロニ・ハム・きゅうり・みかん缶・マヨネーズ	オレンジ	★：せんべい・牛乳
	20	水	ご飯	鮭のピザ焼き そうめん瓜の酢もの じゃが芋のすまし汁	鮭・小麦粉・玉葱・コーン・ピーマン・ケチャップ・チーズ そうめん瓜・きゅうり・人参・酢・砂糖・塩 じゃが芋・玉葱・麩・葱・いりこ・醤油・塩	バナナ	★：豆腐ドーナツ・牛乳 ミックス粉・絹ごし豆腐 卵・牛乳
はるさん・ゆなさん	21	木	ごはん	豆腐のあんかけ 和風サラダ わかめの味噌汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき茸・枝豆・醤油・塩・片栗粉 大根・人参・きゅうり・かつお節・油・酢・醤油・塩・こしょう わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・味噌	オレンジ	★：バナナケーキ・牛乳 ミックス粉・バナナ・卵 バター・牛乳
	22	金	ご飯	ちりめん寿司 干し大根と刻み昆布の煮物 冬瓜汁	米・酢・砂糖・塩・しらす干し・梅干し・枝豆・卵・刻み海苔 干し大根・刻み昆布・人参・小松菜・醤油・砂糖 冬瓜・鶏肉・油揚げ・人参・ごぼう・干し椎茸・葱・いりこ・醤油・塩	バナナ	★：じゃがバター・牛乳 じゃが芋・バター・塩
	23	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳		ビスケット・牛乳
24	日	8月はお弁当の日はありません					
しょうりさん・ゆなさん	25	月	ご飯	鶏とほろご飯 かぼちゃのカレーさんびら なすの味噌汁	米・鶏挽肉・玉葱・人参・醤油・砂糖・海苔 かぼちゃ・人参・ピーマン・カレー粉・醤油・砂糖 なす・油揚げ・玉葱・葱・いりこ・味噌	すいか	★：メロンパン・牛乳
	26	火	麺	コーンラーメン じゃが芋のチーズ焼き 海藻サラダ	中華麺・コーン・豚肉・人参・キャベツ・もやし・葱・にんにく・生姜・鶏がら・醤油・塩 じゃが芋・ベーコン・玉葱・塩・こしょう・チーズ わかめ・糸寒天・きゅうり・人参・かつお節・油・酢・醤油・塩・こしょう	バナナ	★：ひじきおにぎり・お茶 米・ひじき・醤油・砂糖 ごま
	27	水	ご飯	高野豆腐の酢豚 オクラの磯和え 中華風コーンスープ	高野豆腐・片栗粉・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ・醤油・砂糖 オクラ・キャベツ・もやし・海苔・醤油 コーン・クリームコーン・玉葱・卵・葱・ごま油・鶏がら・醤油・片栗粉	オレンジ	★：チーズ煮込みパン・牛乳 ミックス粉・卵・牛乳 チーズ
はるさん・ゆなさん	28	木	ご飯	はまっごピラフ 豆腐サラダ ミネストローネ	米・パトウ・玉葱・人参・コーン・ピーマン・バター・コンソメ・カレー粉・塩 豆腐・ひじき・きゅうり・トマト・油・酢・塩・こしょう トマト・玉葱・じゃが芋・人参・枝豆・コンソメ・塩	バナナ	★：ビスコ・牛乳
	29	金	ご飯	ピーマンの肉詰め ひじき煮 パンフキンスープ	ピーマン・合挽肉・玉葱・卵・パン粉・ケチャップ・トマト ひじき・人参・糸こんにゃく・油揚げ・醤油・砂糖 かぼちゃ・玉葱・じゃが芋・バター・コンソメ・塩・牛乳・小麦粉	オレンジ	★：マカロニあべかわ・牛乳 マカロニ・きな粉 砂糖・塩
	30	土	パン	サンドパン・牛乳	ロールパン・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズ・牛乳		せんべい・牛乳
31	日						

☆行事や食材の都合により献立を変更することがあります。 ☆手作りおやつを基本としています。 ☆うめ組は、朝のおやつに果物と牛乳を提供します。

