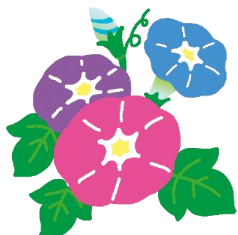


8 給食だより

令和8年8月

毎日とても暑い日が続いています。暑いからと冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると、栄養バランスが崩れてしまいます。ビタミンたっぷりの夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。



夏まつり 7日(金)

チキンカレー キャベツとコーンのサラダ
ぶどうゼリー

弁当の日 15日(土)

誕生日会 21日(金)

鶏の唐揚げ リャンパンサンスー
もずくのすまし汁 メロン

なみしま菜園



清水先生と1組さんが、園庭のプランターできゅうりや
なす、トマトなどの夏野菜を栽培しています。
収穫したら大事に「お願いします!!」と
調理室へ持って来てくれます。ミニトマトを一つ
頂くと…新鮮で甘〜い!!

その日の給食のサラダで提供する
と「僕たちのトマトだね?
やったー!」と嬉しそうに
味わっていました。



おすすめレシピ

みずみずしい夏のきゅうりをいっぱい食べられる一品です

きゅうりの香味漬け

材料<4人分>

きゅうり…160g 人参…25g
合わせ調味料 砂糖 酢…5g 醤油…6g
しょうがのしぼり汁 ごま油…2g

- ①きゅうりは輪切りして軽く塩して絞る
- ②人参は千切りにしてゆでて、絞る
- ③合わせ調味料と野菜を合わせる



生姜の爽やかな香りとごま油のコクで美味しサアッパ!

日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ
1	土	サラダうどん オニオンスープ	牛乳 チーズ クッキー	牛乳 ビスコ
29				
3	月	魚のムニエル ポテトサラダ オクラのすまし汁	牛乳 メロントースト	牛乳 ボーロ
17				
31				
4	火	八宝菜 きゅうりのおかかサラダ じゃがいものみそ汁	お茶 すいか せんべい	ヨーグルト
18				
5	火	タンドリーチキン きゃべつとコーンのサラダ パンプキンスープ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	牛乳 ビスケット
19				
6	木	魚のフライ ひじきとチーズのサラダ キノコのスープ	牛乳 アイスクリーム クラッカー	牛乳 せんべい
20				
8	土	柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット
22				
10	月	ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 冷やしソーメン	牛乳 ビスケット
24				
25	火	魚の香り焼き 春雨のきんぴら かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツポンチ	ヨーグルト
12	水	チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 せんべい
26				
13	木	ナポリタンスパゲティ・えのきスープ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
14	金	ハヤシライス・甘酢キャベツ		
27	木	魚と野菜の甘酢あんかけ ゴマじゃこ和え 千切り大根のみそ汁	牛乳 メロン せんべい	牛乳 ビスコ
28	金	豆腐のキッシュ きゅうりのレモン風味和え もずくのスープ	牛乳 パイン クッキー	牛乳 ボーロ



※行事などで献立がかわることがあります。

