

きゅうりしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1月	高野豆腐のそばろご飯, みそ汁, オレンジ	ごはん	黒蜜きな粉蒸しパン 牛乳
2火	親子焼き, 納豆, ゴマ和え, みそ汁	ごはん	ピンキーパン 牛乳
3水	ポークビーンズ, シーズンサラダ	ごはん	おにぎり お茶
4木	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
5金	お弁当の日		せんべい 果汁
6土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん	 
7日			
8月	麻婆茄子丼, しらすスープ	ごはん	コーンフレーク 牛乳
9火	コロッケ, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	そうめん お茶
10水	豚肉のしょうが焼き, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
11木			
12金	イタリアンスパゲッティ, キャベツとパインのサラダ, スープ	めん	おにぎり お茶
13土	きつねうどん, りんご	めん	
14日			
15月	ドライカレー, スープ, バナナ	ごはん	ゼリー お茶
16火	和風ピラフ, スープ, 一口ゼリー	ごはん	プリン お茶
17水	豚丼, みそ汁, オレンジ	ごはん	ヨーグルト お茶
18木	五目鶏ごはん, すまし汁, バナナ	ごはん	ゼリー お茶
19金	豚トマ丼, みそ汁, 一口ゼリー	ごはん	プリン お茶
20土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	
21日			
22月	カレーピラフ, スープ, オレンジ	ごはん	黒糖入りわらび餅 牛乳
23火	ひじきごはん, 伴三絲, みそ汁	ごはん	クリームスティックパン 牛乳
24水	冬瓜の炒めもの, シュウマイ, ワカメスープ	ごはん	おにぎり お茶
25木	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
26金	カレーライス, フレンチサラダ	ごはん	さつま芋スティック 牛乳
27土	親子うどん, りんご	めん	 
28日			
29月	ポークサラダ, エメラルドスープ	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
30火	かじきステーキ, 切干大根とひじきのサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
31水	三色ご飯, かぼちゃの甘煮, すまし汁, 一口ゼリー	ごはん	フルーツサンデー お茶

8月31日は「野菜の日」

体に必要な栄養をとるのに野菜はかせません。一日に摂るべき野菜の量は、成人 350g、3～5歳 240g、1～2歳 120gが目安とされています。

生そのまま野菜をたくさん食べるのは大変ですが、汁物にしたりするとかさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきますよ！

8月の園の献立にはきゅうりの変わり漬け、ゴマ和え、シーズンサラダ、伴三絲などがです。

きゅうりの変わり漬け

子どもたちに人気です！（大人も大好き!!）
簡単なのでお家でも作ってみてください。

- ①食べやすい大きさに切る。（園では3mm位のスライス）
- ②砂糖：酢：しょうゆ＝2：1：2の割合で混ぜ合わせる。
- ③ごま油をお好みで②に混ぜる。
- ④タレにきゅうりを入れ軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れる。
- ⑤時々混ぜながら、味を浸みこませる。
1～2時間くらいで食べれますよ！
- ④のとき、ポリ袋に入れ少しもんでから空気を抜いて袋を縛って冷蔵庫に入れておくと、よく浸みる気がします！是非！お試しあれ～♪