

8月

きゅうだい



令和8年8月1日発行



目標

夏野菜を食べて
暑い夏を乗り切ろう!!強い日差しの中で育った野菜には、
暑さを乗り切るためのパワーが、
たくさんつまっています!!～ 夏が旬の野菜 ～
トマト・きゅうり・なす・ピーマン
とうもろこし・かぼちゃ・ゴーヤ・オクラ
モロヘイヤ・ズッキーニ・すいかなど

夏は糠漬け

夏は汗とともにビタミンやミネラルが流れ出ます。
ビタミンB1は夏バテを防ぐために欠かせない栄養素。
補給したくても食欲が・・・。

そんな時には、さっぱりと食べられる糠漬けがおすすめです。

園でも畑で採れたきゅうりを糠漬けでだしています。

糠漬けにはビタミンB1が多いだけでなく、乳酸菌もヨーグルトより
多く含まれていると言われています。

また、きゅうりを糠に7～8時間漬けておくとビタミンB1が6～7倍に増えます。

レシピは給食室までお気軽にお訪ねください。

糠床の作り方

材料

・3.5ℓ容器・炒り糠600g・粗塩60g・水3カップ

A[赤唐辛子2～3本・ニンニク2～3かけ・昆布(5cm角)2～3枚]

①水3カップに粗塩を入れ、火にかけ混ぜる。

②炒り糠に①を入れかき混ぜる。

③防腐効果、つや出しにAを混ぜ込む(Aは無くても大丈夫です)

④容器に移し、表面を平らにして蓋をする。

※冷蔵庫に入れておけば2～3日は大丈夫ですが、糠床は新しい
空気を入れることで美味しくなります。底の方まで手を
入れ、20～30回かき混ぜましょう。

月曜日



火曜日



水曜日



木曜日



金曜日



土曜日

3

・魚のムニエル
・じゃが芋と
きゅうりのコロコロサラダ
・梅入りそうめん汁

4

・ピーマンの肉詰め
・焼きかぼちゃ
・わかめのすまし汁

★おかか梅おにぎり(3歳未満児)

5

・なすととうす揚げの
炊き込みごはん
・オクラとトマトの和え物
・じゃが芋のみそ汁

6

・がんもとかぼちゃの煮物
・ブロッコリーのごま和え
・昆布の佃煮

★おかか梅おにぎり(3歳以上児)

7

お楽しみ会



おにぎり弁当

(※中の具は、梅干しなど
傷みにくいものでお願いします。)

8

お弁当
(おかずを忘れずに
持参ください)

10

・なす入り麻婆豆腐
・青菜ともやしのナムル
・ミディトマト
・糠漬け

11

山の日

12

・わかめのごはん
・ピーマンの味噌炒め
・白玉麴のすまし汁

13

・白身魚の照り焼き
・青菜の磯部和え
・冷や汁
・メロン

14

夏休み

15

夏休み

17

・鶏肉の唐揚げ
・きゅうりとイカの酢の物
・麴の味噌汁
・小玉すいか

18

・厚揚げの南蛮漬け
・焼きブロッコリー
・きのこの味噌汁
・昆布の佃煮

19

・へしこごはん
・なすとトマトの和え物
・キャベツのすまし汁

20

・鶏肉と
じゃが芋のカレー炒め
・きゅうりのごまレモン和え
・大豆のスープ

★フルーツ寒天

21

・魚の塩麴焼き
・青菜ともやしの梅酢和え
・豆腐のすまし汁
・糠漬け

22

お弁当
(おかずを忘れずに
持参ください)

24

・豚肉のトマト煮
・茹でブロッコリー
・レタスのスープ

25

・魚のごま焼き
・青菜ときこの和え物
・モロヘイヤのすまし汁
・糠漬け

★おはぎ(3歳未満児)

26

・梅しそじゃこごはん
・ピーマンのきんぴら
・かぼちゃの味噌汁

27

カレーの日

・かぼちゃカレー
・ブロッコリーと
糸寒天のサラダ
・巨峰

★冷やしぜんざい(3歳以上児)

28

・魚のトマトソースがけ
・茹でじゃが芋
・厚揚げのすまし汁
・おかかふりかけ

29

同上

31

・鶏ささみのパン粉焼き
・なすと
いんげんのごま味噌和え
・ミネストローネ

ごはんの日



(ごはんはいりません)

★印は手作りおやつの日です。
※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、
スプーンをお持ちください
※旬の果物を週に1～2回使用しています。
※年齢や行事等により、食材やメニューが、
一部変更する場合があります。ご了承ください。