

給食だより 8月



令和8年8月1日 筑後保育所

きび あつ つづ 厳しい暑さが続いています。夏は暑さで食欲が低下し、体調が乱れがちです。バランスの良い

しょくじ きゅうよう すいみん こころ なつ ま す 食事と、休養、睡眠を心がけて夏に負けないように過ごしましょう。

★ こんげつ こんだてしょうかい ま 今月の献立紹介 ～混ぜごはん～ ★



【園児 1 人分量】

【 作り方 】

こめ 米 30 g

とりにく 鶏肉 5 g

にんじん 5 g

ごぼう 2 g

ほ 干しいたけ 1 g

いんげん 1 g

あぶらあ 油揚げ 2 g

みりん 2 g

しょうゆ 1 g

あぶら 油 少々

- 1、 とりにく ちい き 鶏肉は小さく切っておきます。
- 2、 にんじんは みじか ぎ 短いせん切りにし、ごぼうは ささがき をして みず 水にさらします。
- 3、 ほ 干しいたけは みず もど 水で戻しておき、こま ぎ 細かく切ります。
- 4、 いんげんは、こくち ぎ 小口切りにし、いろ よく 茹でておきます。
- 5、 あぶら あ ねっとう 油揚げは熱湯をくぐらせ、ちい き 小さく切っておきます。
- 6、 なべ あぶら ねっ とりにく いた いろ か 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め色が変わってきたら、ごぼう、にんじん、しいたけを くわ いた あぶら あ 揚げを加え、みりんとしょうゆで ちょうみ 調味し、いんげんを さい 最後に加えます。
- 7、 た 炊きあがったごはんを ま で き あ 混ぜて出来上がりです。

※しいたけの もど じる 汁を くわ よく 煮込むとおいしくなります。

