

給食だより

令和7年8月号 東保育園



基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。

それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいっそうおいしくなります。

「さ」砂糖……ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れます。

「し」塩……少量で味が変化するので 加減して入れます。

「す」酢……酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う。

「せ」「そ」醤油・味噌……風味が飛んでしまうので、後から入れます。



だしについて

だしがきいていることで、素材の味が活かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

●昆布……上品で控えめなうま味です。素材の味わいを大切にする料理に向いています。

●煮干し……こくのある、うま味の強いだしです。味噌汁、煮物に向いています。

●花かつお……香りの良い、うま味のきいた上品なだしです。素材の味を生かしたいときに向いています。

●かつお厚削り……うま味の強い濃厚なだしです。麺類、煮物、濃い味つけに向いています。



土曜日メニュー

暑いこの時期に
ぴったりのメニューです

「冷やしたぬきうどん」



「冷やし中華」



タマネギの皮むきのお手伝いです



おやつを紹介

ミルクパンです
パン生地に牛乳を入れ
グラニュー糖をまぶして
焼きました。



フルーツサンドです
クリームに
いちごジャムを入れ、
ほんのりピンク色の
クリームにバナナを混ぜて
食パンにサンドしました



お誕生日会メニュー



- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・フレンチサラダ
- ・オレンジ
- ・キャベツと
ベーコンのスープ