



8がつのこんだてひょう



平成29年 中部保育所

月	火	水	木	金	
夏バテ予防におすすめ「オクラ」 オクラのねばねば成分はムチンと言います。ムチンには粘膜を保護する働きがあり、夏バテで弱った胃腸を修復してくれます。オクラに含まれるムチンは加熱に弱いので、生で食べるとその効果がより期待できます。	1 (午前のおやつ1.2歳児) いちごヨーグルト・お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き なすの煮物 鶏ごぼう汁 梅かつおおにぎり 牛乳	2 ふの青のリスナック 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ すいか	3 クッキング(りす組) 煮豆 牛乳 ごはん 肉じゃが オクラの納豆和え しじみのみそ汁 すいかポンチ お茶	4 七夕会 みたらし団子 お茶 そうめん 鶏肉のからあげ お星さまサラダ ぶどう(巨峰) ピラフ 牛乳	
	7 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー あっさりトマト はんぺん汁 ぶどう(巨峰) 昆布ごはん パスチャライズ牛乳	8 ボイル野菜 牛乳 ごはん さわらのフライ(梅マヨネーズ) つるむらさきのごま和え じゃが芋のみそ汁 メロン 黒糖わらび餅 牛乳	9 ゆでとうもろこし 牛乳 さざえごはん レバー入り松風焼き そうめん瓜の酢の物 麩のすまし汁 塩おにぎり(のり) 牛乳	10 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん あなごのかば焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁 ずんだ白玉 牛乳	11 山の日 
	14 チーズ・お茶 五穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き わかめサラダ とうがん汁 冷やしトマト たこおにぎり 牛乳	15 希望共同保育 お弁当と水筒をお願いします 	16 クッキング うさぎ・ぱんだ・きりん組 ぶどう(巨峰) パスチャライズ牛乳 夏野菜スパゲティー ごまドレサラダ あさりの酒蒸し パスチャライズ牛乳 えのきわかめおにぎり お茶	17 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん さばのごまソース モロヘイヤのおかか和え にらたま汁 すいか 黒米おにぎり・かりかりいりこ お茶	18 誕生会 枝豆 牛乳 タコライス じゃこきゅうり もずくスープ パイナップル かぼちゃのムース お茶
21 一日保育士 チーズ・お茶 五穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き わかめサラダ とうがん汁 冷やしトマト たこおにぎり 牛乳	22 粉ふき芋・パスチャライズ牛乳 ごはん 魚の塩焼き 大豆入り五目と和え 切干大根のみそ汁 ヨーグルトシャーベット お茶	23 煮昆布・牛乳 ごはん 夏野菜のキッシュ ひじきのマリネ 豆乳コーンスープ あさりしぐれおにぎり 牛乳	24 蒸しかぼちゃ・お茶 牛丼 オクラのおかか和え キャベツのみそ汁 ぶどう(巨峰) ココアシフォンケーキ 牛乳	25 かりかりいりこ・牛乳 ごはん 牛肉のオイスター炒め きゅうりの中華漬け 春雨スープ すいか パエリア風ごはん 牛乳	
28 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ひじきの煮物 豆乳カレースープ 黒豆ごはん パスチャライズ牛乳	29 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 高野豆腐のチーズ入り照り焼き 和風サラダ あさりのみそ汁 シャインマスカット 牛乳プリン お茶	30 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん 魚の梅みそ焼き はりはりなます そうめん汁 梨(幸水) レタスチャーハン 牛乳	31 クッキング うさぎ・ぱんだ・きりん組 きな粉まめ 牛乳 ごはん 焼き肉 野菜炒め 厚揚げのみそ汁 焼きさば寿司 お茶	夏野菜のパワー きゅうり、なす、トマトなどの夏野菜は、この季節に必要なビタミンやミネラルをたくさん含んでいます。また、ほてった体を冷ましてくれる効果もあります。 	

8月の目標
暑さに負けず
・しっかり食べよう



梅雨が明け、本格的な夏が始まりました。暑い日が続くと食欲も落ちてしまいがちですが、そんな時期だからこそ、しっかりと食べて暑さに負けない身体をつくりましょう。保育所では献立を工夫し、にんにくやしょうがを使い、風味よく食欲が増すようなメニューや、酢や梅干しなどでさっぱり食べられるようなメニューを取り入れています。



玄関に、「今が一番おいしい食べ物」を掲示しています。また、きりん組さんはその日の旬の食べ物の名前を放送当番で知らせてくれます。色々な食べ物を掲示していますので、ご覧ください。



とうもろこしの皮はぎをしたよ

きりん組さんがとうもろこしの皮はぎのお手伝いをしました。「あ！これひげがあるやつだね」「皮はいたら黄色い粒があるね」「先は白くてとがってるね」など色々な発見をし、その日の給食で食べるのを楽しみにしながらお手伝いをしました。旬のとうもろこしはとっても甘く、みんな「おいしー！」と言いながらぺろりと食べていましたよ。

