



8がつのこんだてひょう



<今月の目標>

暑さに負けず
しっかり食べよう

8月に入り夏本番となりました。毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい遊んでいます。暑さで食欲が落ち夏バテしやすい時期ですが、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
保育所でも、栄養たっぷりの夏野菜をたくさん使ったメニューを取り入れ、暑さに負けず元気に過ごせるようにサポートしていきたいと思ひます。

※青字は新メニューです。



令和3年 中部保育所

月	火	水	木	金	
2 麩のきな粉がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き しらたきのみそマヨ炒め オクラのおかか和え しじみのみそ汁/すいか じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	3 みたらし団子 牛乳 ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) あっさりトマト モロヘイヤの納豆和え わかめのすまし汁 マジカルゼリー お茶	4 高野豆腐のプリッツ 牛乳 炒り玄米ごはん 魚の衣焼き なすの肉みそ炒め じゃこきゅうり とうがん汁 わかめおにぎり 牛乳	5 七夕会 野菜クラッカー 牛乳 そうめん 鶏肉のから揚げ お星さまサラダ トマト ぶどう 梅しそおにぎり 牛乳	6 ゆでとうもろこし 牛乳 枝豆ごはん 牛肉のオイスターソース炒め おからサラダ 焼きアスパラ 豆乳入りみそスープ お星さまクッキー 牛乳	
9 振替休日 	10 クッキング(うさぎ組) ブルーリーヨーグルト お茶 ごはん 鶏肉のねぎソースがらめ ごぼうサラダ パプリカのじゃこ炒め はんぺん汁 夏野菜ピザ パスチャライズ牛乳	11 枝豆 お茶 ごはん 魚のトマトソースがけ 納豆春巻き ひじきのソテー 切干大根のみそ汁 昆布ごはん 牛乳	12 麩の青のリスナック 牛乳 ごはん マーボー厚揚げ キャベツの甘酢和え ポイルアスパラ 小松菜のスープ/すいか 冷やし中華 牛乳	13 希望共同保育 お弁当と水筒を お願いします	
16 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 小松菜のコーン和え きゅうりの中華漬け 春雨スープ 大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	17 黒ごませんべい お茶 ごはん 魚の竜田揚げ おからの炒り煮 ブロッコリーのカレーマヨ焼き なめこのみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	18 一日保育士 きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物 大豆のみそ炒め モロヘイヤのすまし汁 ぶどう お焼きごはん 牛乳	19 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 さざえごはん 松風焼き ばんさんすう 煮昆布 なすのみそ汁 ひじきおにぎり 牛乳	20 誕生会 かりかりいりこ 牛乳 タコライス ポテトサラダ オクラのごま和え もずくスープ メロン パウンドケーキ お茶	
23 チーズ お茶 ごはん 焼肉 野菜炒め 焼きかぼちゃ ほうれん草のみそ汁 すいかポンチ お茶	24 きな粉まめ パスチャライズ牛乳 ごはん 肉じゃが 揚げ豆腐と夏野菜の おろしポン酢かけ もやしのみそ汁 枝豆と梅の混ぜおにぎり パスチャライズ牛乳	25 もちもちおから お茶 ごはん 魚のタンドリー風 ひじきのマリネ ごぼうの梅煮 トマ玉汁 なし(幸水) 牛しぐれおにぎり 牛乳	26 煮豆 牛乳 ごはん イタリアンミートボール 焼きパプリカ オクラの和え物 ズッキーニのスープ わらび餅の黒蜜がけ 牛乳	27 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚のレモン幽庵焼き 昆布とキャベツの 中華風ごまだれ ピーマンのチーズ焼き あさり汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	
30 ぶどう パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのカレーソース和え はりはりなます つるむらさきの磯香和え 麩のすまし汁 あさりしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	31 野菜の日 大豆とごまのせんべい お茶 三色どんぶり 和風サラダ ふろふき冬瓜 わかめのみそ汁 カルシウムたっぷりかりんとう 牛乳	夏野菜ピザを作りました♪(きりん・ぱんだ組) 保育所の畑で採れたピーマンやなすを使って、夏野菜ピザのクッキングをしました。子どもたちは春に苗を植え、水やりをしながら少しずつ生長していく様子を楽しみにしていましたよ。当日は自分たちで野菜を収穫し、種やヘタを取って包丁で切りました。そして、手作りのピザ生地を伸ばしてソースを塗り、野菜やチーズをトッピングして完成しました。ピザはおやつ時間にクラスで焼き、部屋中に焼きたてのいい香りが広がっていましたよ。「〇〇ちゃんが作ったやつだよ」「僕は顔を作ったよ!」と話していた子どもたち。自分たちで作ったピザはとても美味しかったようで、あっという間に完食していました。			 すてきな顔のピザもありました♪ おいしかったよー! ねばねばする〜



たくさん汗をかくこの時期は、こまめな水分補給が大切です。ジュースやスポーツドリンクには砂糖が多く含まれていますので、お茶を飲むようにしましょう♪

モロヘイヤちぎりをしたよ!(りす組)

りす組の子どもたちが、モロヘイヤちぎりのお手伝いをしました。初めてモロヘイヤを触った子どもたちは、もくもくと葉をちぎっていましたよ。給食の時には、子どもたちの目の前で茹で、おかか和えにして食べました。直接食材に触れ、調理する様子を見たことで、いつもよりよく食べていた子どもたちでした。



ねばねばする〜

