



8がつのこんだてひょう



令和5年 中部保育所

<今がおいしい夏野菜>

トマトやきゅうり、オクラ、ピーマンなどの夏野菜は、太陽の光をたっぷり浴びることにより、ビタミンC、カリウム、水分を豊富に含んでいます。夏の暑さに負けず、食事に取り入れて元気に過ごしましょう。

月	火	水	木	金
	1 (午前のおやつ0・1・2歳児) 野菜クラッカー・牛乳 ごはん 魚のガーリックパン粉焼き 昆布とキャベツの中華だれ トマト 豆乳コーンスープ じゃこごはん 牛乳	2 もちもちおから 牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え きゅうりの中華漬け 切干大根のみそ汁 パイナップル ツナしょうがおにぎり 牛乳	3 ぱりぱりせんべい 牛乳 枝豆ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き はりはりなます おくらのごま和え わかめのすまし汁 すいか 韓国風ごはん 牛乳	4 七夕会 きな粉豆 牛乳 そうめん 鶏肉のから揚げ お星様サラダ ゆでとうもろこし ぶどう さくさくレモンクッキー 牛乳
7 一日保育士 きな粉マカロニ パスタチャライズ牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め なすの和風チーズ焼き 小松菜の和え物 キャベツのみそ汁 五平餅 パスタチャライズ牛乳	8 黒ごませんべい 牛乳 麦ごはん 牛肉のオイスターソース炒め カラフルサラダ 枝豆 あさりのスープ Caふりかけおにぎり 牛乳	9 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) モロヘイヤの和え物 あさりトマト 豆乳入りみそ汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	10 煮豆 お茶 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 ニラ玉スープ すいか 夏野菜ピザ 牛乳	11 山の日
14 希望共同保育	15 希望共同保育	16 のりごまクッキー パスタチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 揚げ豆腐と夏野菜の おろしポン酢かけ しめじのみそ汁 鮭おにぎり パスタチャライズ牛乳	17 ゆでとうもろこし 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き りっちゃんサラダ 南瓜の煮物 麩のすまし汁 しそおにぎり 牛乳	18 一日保育士 粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ 納豆和え 豆腐のみそ汁 ぶどう あさりしぐれおにぎり 牛乳
21 麩の黒糖がらめ パスタチャライズ牛乳 ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 春雨の酢の物 はんぺん汁 大豆とじゃこの揚げ煮 パスタチャライズ牛乳	22 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん 魚のねぎソース おからサラダ 焼きアスパラ とうがん汁 梨 鶏そぼろおにぎり 牛乳	23 みたらし団子 牛乳 ごはん 納豆春巻き じゃが芋のそぼろ煮 つるむらさきの磯香和え しじみのみそ汁 お焼きごはん 牛乳	24 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん イタリアンミートボール グリーンサラダ 焼きパプリカ ズッキーニのスープ ひじきおにぎり 牛乳	25 誕生会 かりかりいりこ 牛乳 タコライス ポテトサラダ じゃこきゅうり 春雨スープ すいかポンチ お茶
28 人参プリッツ パスタチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 小松菜のコーン和え 切干大根の煮物 なめこ汁 黒豆おにぎり パスタチャライズ牛乳	29 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 焼肉 野菜炒め 焼きかぼちゃ あさり汁 牛乳あべかわ(黒蜜がけ) お茶	30 煮昆布 お茶 夏野菜カレー まめなサラダ 焼きブロッコリー 梨 じゃこ梅おにぎり 牛乳	31 豆乳スープ お茶 ごはん 魚の衣焼き 高野豆腐のごま和え キャベツの煮浸し 和風ミネストローネ 焼きおにぎり 牛乳	8月31日は「(8)や(3)さ(1)い」の語呂合わせから「野菜の日」と言います♪

8月14日、15日
希望共同保育について
**弁当・水筒の用意を
お願いします。**



今月の目標

暑さに負けずしっかり食べよう
朝食の大切さを知ろう

毎日暑い日が続いていますね。暑さで食欲が落ちやすくなりますが、栄養バランスのとれた食事と、規則正しい生活を心がけましょう。保育所の給食では、旬の夏野菜をたくさん取り入れ、味付けを酢や梅干しなどでさっぱりと食べやすくしたり、にんにくやしょうが、しそなどの香味野菜を使って食欲が増すように工夫したりしていますよ。

また、朝食の大切さや、バランスよく食べることも、イラストやポスターなどを使って子どもたちに分かりやすく伝えていきたいと思ひます。

『じゃが芋おやき』を作ったよ！(ぱんだ組)

畑で収穫したじゃが芋を使って、じゃが芋おやきのクッキングをしました。子どもたちは、ピーラーを使ってじゃが芋の皮をはいだり、保育士と一緒に包丁で切ったりした後、茹でた芋をつぶして丸めていきましたよ。そして、ホットプレート焼いたら完成！給食の時間に、できたもちもちの『じゃが芋おやき』を食べました♪

おいしい！



むずかしいな～

