



8がつのこんだてひょう

令和6年 中部保育所

☆暑さに負けずしっかり食べよう
☆朝食の大切さを知ろう

夏本番となり、毎日暑い日が続いていますね。この時期は免疫力が落ちて体調を崩しやすいです。栄養バランスのとれた食事と、規則正しい生活、十分な睡眠をとるようにしましょう。特に朝食はとても重要です。朝食を食べることで体温が上がり、体の調子が整って1日を元気に過ごすことができます。

保育所では、旬の夏野菜をたっぷり使った給食やおやつで、子どもたちが毎日元気に過ごせるようサポートします。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います。

月		火		水		木		金	
5 野菜クラッカー お茶 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 麩のすまし汁 じゃこおにぎり パスタチャライズ牛乳		6 きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚の衣焼き つるむらさきの磯香和え トマト コーンスープ 昆布ごはん 牛乳		7 みたらし団子 お茶 枝豆ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き オクラのごま和え はりはりなます わかめのすまし汁 パイナップル 韓国風ごはん 牛乳		8 七夕会 高野豆腐のしつとりラスク風 お茶 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 すいか ざくざくレモンクッキー 牛乳		9 修了児招待日 ぱりぱりせんべい お茶 夏野菜カレー まめなサラダ ゆでとうもろこし すいか 鮭おにぎり 牛乳 煮昆布 お茶 ごはん 納豆春巻き 野菜のごまドレッシング和え じゃが芋の煮物 しじみのみそ汁 炒り玄米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	
12 振替休日		13 希望共同保育		14 希望共同保育		15 希望共同保育		16	
<p>青字は、新作メニューです。</p>		<p>8月13日、14日、15日の希望共同保育について 弁当・水筒の用意をお願いします。</p>						<p>麩のココアラスク お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ 焼きかぼちゃ 厚揚げのみそ汁 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳</p>	
19 いちごヨーグルト お茶 ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め えのきのすまし汁 すいか しそおにぎり パスタチャライズ牛乳		20 カレークラッカー お茶 ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) あっさりトマト モロヘイヤの和え物 豆乳入りみそ汁 わかめおにぎり 牛乳		21 かりかりいりこ お茶 ごはん マーボー厚揚げ キャベツの甘酢和え 焼きパプリカ ニラ玉スープ 五平餅 牛乳		22 もちもちおから お茶 ごはん 肉じゃが 納豆和え きゅうりのしそ和え 切干大根のみそ汁 鶏そぼろにぎり 牛乳		23 一日保育士 煮豆 お茶 ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ もやしと小松菜の和え物 油揚げのみそ汁 ごまチャーハン 牛乳	
26 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 豚肉のかりん揚げ マカロニサラダ なすの焼き浸し しめじのみそ汁 お焼きごはん パスタチャライズ牛乳		27 チーズ お茶 ごはん 鮭の塩焼き りっちゃんサラダ かぼちゃの煮物 冬瓜と鶏団子のスープ ぶどう ツナしょうがおにぎり 牛乳		28 誕生会 きな粉クッキー お茶 タコライス ポテトサラダ じゃこきゅうり 春雨スープ ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶		29 黒糖ビスケット お茶 ごはん 鶏肉のトマトソース フレンチサラダ 粉ふき芋 ズッキーニのスープ カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳		30 きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚のみそ焼き あらめの炒め煮 小松菜のコーン和え 豆腐のみそ汁 梨 夏野菜ピザ 牛乳	

夏野菜ピザを作ったよ♪(うさぎ・ぱんだ・きりん組)

保育所の畑で採れたピーマン、なす、トマトを使って、夏野菜ピザのクッキングをしました。うさぎ組は、保育士が野菜を切るのを見て、ぎょうざの皮に自分でソース塗って好きな野菜とチーズをトッピングしました。ぱんだ組ときりん組は、ピザ生地作りからスタート！材料を混ぜたら順番にこねていきました。生地を発酵させている間は、収穫した野菜のヘタや種を取って包丁で切りました。発酵して大きく膨らんだ生地を見て、「わー！」と驚いた様子の子もたちでしたよ。そして、生地を一人ずつ分けて伸ばし、トッピングをして自分だけのオリジナルピザが完成しました。ピザはその日の午後のおやつで食べ、みんながあっという間に完食していましたよ。

