

8がつのこんだてひょう



今月の目標

暑さに負けず
しっかりたべよう
朝食の大切さを知ろう



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、しっかり食事をとって暑さに負けない身体をつくりましょう。そのためにも、規則正しい生活と十分な睡眠をとることが大切です。保育所では、旬の夏野菜をたくさん使った給食やおやつを作り、子どもたちが毎日元気に過ごせるよう食事の面から支えたいと思います。そして、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っています。

令和4年 中部保育所

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0. 1. 2歳児) 人参プリッツ・パスチャライズ牛乳	2 もちもちおから 牛乳	3 蒸しかぼちゃ 牛乳	4 ぱりぱりせんべい 牛乳	5 七夕会 かりかりいりこ 牛乳
ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ オクラのおかか和え えのきのみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き しらたきのみそマヨ炒め 小松菜の和え物 豆乳コーンスープ すいか	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	枝豆ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き なすの肉みそ炒め トマト わかめのすまし汁	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(ピオーネ)
ごまチャーハン パスチャライズ牛乳	黒豆おにぎり 牛乳	カルシウムふりかけおにぎり 牛乳	炒り玄米おにぎり 牛乳	さくさくレモンクッキー 牛乳
8 ぶどう(ピオーネ) パスチャライズ牛乳	9 のりごまクッキー 牛乳	10 煮豆 お茶	11 山の日	12 黒ごませんべい 牛乳
ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 はりはりなます 油揚げのみそ汁	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	ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) モロヘイヤの和え物 あっさりトマト 豆乳入りみそ汁		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 ツナしょうがおにぎり 牛乳
牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	五平餅 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳		
15 希望共同保育	16 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳	17 誕生会 きな粉豆 牛乳	18 ゆでとうもろこし 牛乳	19 野菜クラッカー お茶
8月13日・15日 希望共同保育について <u>弁当・水筒の用意を お願いします。</u> 	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 切干大根の煮物 きゅうりの中華漬け もずくのみそ汁	タコライス ポテトサラダ じゃこきゅうり 春雨スープ ぶどう(巨峰)	ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き りっちゃんサラダ おくらのごま和え かぼちゃのみそ汁 枝豆と梅の混ぜおにぎり 牛乳	ごはん 魚のみそ焼き 揚げ豆腐と夏野菜の おろしポン酢かけ 麩のすまし汁 梨(幸水) チキンライス 牛乳
	のりおにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	すいかポンチ お茶		
22 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	23 ブルーベリーヨーグルト お茶	24 みたらし団子 牛乳	25 大豆とごまのせんべい 牛乳	26 粉ふき芋 牛乳
ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 春雨の酢の物 キャベツのみそ汁	ごはん 魚の衣焼き おからサラダ 焼きブロッコリー 豆腐のみそ汁 梨(二十世紀梨)	ごはん 肉じゃが もやしとほうれん草のごま和え 煮昆布 切干大根のみそ汁	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	ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ 納豆和え とうがん汁 ぶどう(巨峰)
大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	お焼きごはん 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	ひじきおにぎり お茶	あさりしぐれおにぎり 牛乳
29 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	30 煮昆布 牛乳	31 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	保育所の畑では、子どもたちが育てたきゅうり・トマト・ピーマン・南瓜などの夏野菜がたくさんできています。きゅうりやトマトはとれたてをそのまま食べたり、南瓜やピーマンは蒸したり炒めたりして、素材の味を楽しんでいます。また、きりん組の子どもたちは、とうもろこしの皮はぎをし、ゆでとうもろこしにして給食で食べました。今が旬のとうもろこしはとても甘く、みんな「おいしい!」と言って食べていましたよ。	
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ブロッコリーのおかか和え ピーマンのチーズ焼き なめこ汁	夏野菜カレー まめなサラダ 焼きアスパラ シャインマスカット	ごはん 焼肉 野菜炒め 焼きかぼちゃ あさり汁		
じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	豆乳あべかわ(黒蜜がけ) お茶	炊き込みごはん 牛乳		

7月の誕生会は、切り口が星とハートの形のきゅうりを使ったサラダでした。子どもたちからは、「すごーい!」と歓声が上がっていましたよ。また、おやつのスコーンは、子どもたちの好きなクワガタやカブトムシのイラストに「あつさにまけず、しっかりたべようね!」というメッセージを添えて盛り付けをしました。「クワガタがついとるー!」と子どもたちは大喜びで、私たち調理担当者もとてもうれしかったです。



南瓜ときゅうりができたよ!



8月31日は、「(8)や(3)さ(1)い」の語呂合わせから「野菜の日」です!



ひげがいっぱいあるね!

