8がつのこんだてひょう

令和8年　　中部保育所

月	火	水	木	金
3 （午前のおやつ0･1･2歳児） 黒糖ビスケット／お茶 ごはん 厚焼き卵 つるむらさきのごま和え 煮昆布 油揚げのみそ汁 おかかおにぎり 牛乳	**4　一日保育士** 麩の青のりスナック 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/すいか 鮭おにぎり 牛乳	**5** きな粉クッキー お茶 ごはん 魚の衣焼き はりはりなます オクラのおかか和え 厚揚げのみそ汁 枝豆とコーンのチーズケーキ 牛乳	**6　七夕会** 粉ふき芋 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 さくさくレモンクッキー 牛乳	**7** 高野豆腐のラスク風 お茶 ごはん 焼肉 野菜炒め 焼き南瓜 しじみ汁 炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳
10 きな粉マカロニ お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き カラフルサラダ 枝豆 コーンスープ 昆布ごはん 牛乳	**11　山の日** 	**12　希望保育** **13　希望共同保育** **14　希望共同保育** 8月１２日の希望保育、13日、14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。  		
17 かりかりいりこ お茶 ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め 豆乳入りみそ汁 のりおにぎり 牛乳	**18** 煮豆 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 わかめのすまし汁/すいか しそおにぎり 牛乳	**19** 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん キッズマーボー 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	**20　誕生会** カレークラッカー お茶 タコライス フライドポテト 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	**21** 煮昆布 お茶 ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ 甘辛じゃが芋 もやしの夏野菜豚汁 ごまチャーハン 牛乳
24　一日保育士 ごまプリッツ お茶 ごはん 豚肉のかりん揚げ 納豆和え きゅうりのしそ和え 切干大根のみそ汁 お焼きご飯 牛乳	**25** チーズ お茶 ごはん 魚のみそ焼き りっちゃんサラダ 南瓜の煮物 冬瓜と鶏団子のスープ ひじきおにぎり 牛乳	**26** もちもちおから お茶 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き マカロニサラダ なすの焼き浸し 豆腐のみそ汁 夏野菜ピザ 牛乳	**27** きな粉南瓜 お茶 ごはん 魚の塩焼き あらめの煮物 小松菜と切干大根のごま酢和え 麩のすまし汁/ぶどう ツナしょうがおにぎり 牛乳	**28** いちごヨーグルト お茶 夏野菜カレー まめなサラダ 焼きアスパラ すいか わかめおにぎり 牛乳
31 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 小松菜のコーン和え トマト なめこ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳				

＜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

暑い日が続き、本格的な夏を迎えました。この時期は暑さで疲れやすく、体調を崩しやすいので、栄養バランスの良い食事や、十分な睡眠を心がけることが大切です。特に意識したいのが「朝食」です。朝食を食べることで体が目覚め、エネルギーが補給され１日を元気にスタートできます。ごはんやパンだけでなく、肉・魚・卵などのたんぱく質や野菜、果物などを組み合わせると、よりバランスの良い朝食になります。

保育所では、旬の食材を取り入れた給食やおやつで、子どもたちが食べることを楽しみながら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分かりやすく伝えていきたいと思います。ご家庭でも、朝食の内容や規則正しい生活リズムを意識して過ごし、この夏を乗り切りましょう。

箸を上手に使えるかな？

うさぎ・ぱんだ・きりん組で、『はしってすごい』の絵本を読みました。絵本に登場する“はしおくん”と“はしこちゃん”と一緒にえんぴつ持ちをしたり、箸を上下に動かしたりして、正しい持ち方を確認しました。給食の時間は、「先生こうだよね？」と持ち方を一緒に確認しながら食べる姿があります。今後も一人一人に合わせて進めていきたいと思いますで、ご家庭でも正しい箸の持ち方を見てあげてくださいね。





正しく箸を持ち、スポンジをつまんでうさぎの口に入れています。

夏野菜カレーを作りました♪

ぱんだ組が、保育所の畑で採れたピーマン･トマト･じゃが芋などの野菜を使ってカレーのクッキングをしました。

子どもたちは、野菜の皮をむいたり種を取ったりし、保育士と一緒に野菜を切りました。そして、鍋で具材を煮込み、「おいしくな～れ♪」と言ってできあがるのを楽しみにしていましたよ。完成したカレーは給食の時間に食べ、みんなが「おいしい！」と言って、あっという間に鍋が空っぽになりました。

人参は固いな～





