



8がつのこんだてひょう



※ 青字は新メニューです。

令和3年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ0.1.2歳児) 麩のきな粉がらめ パスチャライズ牛乳	3 みたらし団子 牛乳	4 一日保育士 野菜クラッカー 牛乳	5 高野豆腐のプリッツ 牛乳	6 七夕会 ゆでとうもろこし 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	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	枝豆ごはん 牛肉のオイスターソース炒め グリーンサラダ 豆乳入りみそスープ 梅しそおにぎり 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	そうめん 鶏肉のから揚げ お星さまサラダ トマト ぶどう お星さまクッキー 牛乳
9 振替休日 7/20 そうめん流しをしたよ みて!いっぱいおれたよ!  むずかしいね~	10 ブルーリーヨーグルト 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 パスチャライズ牛乳	11 クッキング(3,4,5歳児) 枝豆 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 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  希望保育の日は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 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	18 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 ひじきおにぎり 牛乳	19 一日保育士 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 お焼きごはん 牛乳	20 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
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 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	水分をしっかり摂りましょう! プールや水遊びをしていますが、汗はたくさんかいています。麦茶や番茶など甘くない飲み物でこまめに水分補給をするようにしましょう。ジュースやスポーツドリンクなどには糖分が多く含まれているので、飲み過ぎると虫歯になりやすくなったり、体が疲れやすくなったりします。		

今月の食育目標 暑さに負けずしっかり食べよう 夏の味覚を味わおう



毎日暑い日が続いていますね。食欲が落ちやすい時期なので、栄養たっぷりの食事を心がけて暑さに負けない体づくりをしていきましょう。保育所では食欲が増すように、『しょうが』『にんにく』『しそ』などの香味野菜や『酢』『梅干し』などを使ったさっぱりと食べやすいメニューを取り入れています。また、畑の野菜はその都度、とれたてを味わっています。

5・4・3歳児が夏野菜カレーのクッキングをしました。

保育所の畑で収穫した玉ねぎ・なす・ピーマン・トマトなどの野菜を使い、夏野菜カレーのクッキングをしました。ぞう組ときりん組は「猫の手にするよ!」と言いながら包丁を使って野菜を切り、くま組は玉ねぎの皮むきやピーマンをちぎりました。切った野菜は大きな鍋で煮込みました。カレーの良い香りがお部屋中に広がり、子ども達は「おいしそう!」「いい匂いがする!」と、出来上がりをとても楽しみにしていました。自分達の作ったカレーは格別だったようで「おいしい」「カレーは最後のお楽しみにとっとく!」と言ってとても嬉しそうに食べていました。「もっと野菜を切りたい!」「次は何作る?」と、クッキングをとても楽しんでいましたので、ご家庭でも機会があれば、皮むきや混ぜる、切るなど色々なお手伝いをさせてあげてくださいね。

