



8がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和5年 みなみ保育所

水分補給をしっかりと しましょう！

プールや水遊びを
しても、汗はたくさん
かいています。麦茶や番
茶などの甘くない飲
み物でこまめに水分
補給をすようにしま
しょう。



	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	2 一日保育士 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	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 オクラのごま和え わかめのすまし汁	4 七夕会 かりかりいりこ 牛乳 そうめん 鶏肉のから揚げ お星さまサラダ ゆでとうもろこし ぶどう
月	じゃこおにぎり 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳	韓国風ごはん 牛乳	さくさくレモンクッキー 牛乳
7 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 すいか	8 黒ごませんべい パスタライズ牛乳 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	9 開放日 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 あっさりトマト 豆乳入りみそ汁	10 誕生会 きな粉まめ 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	11 山の日 今月の旬の食材 オクラ・ピーマン トマト・とうがん なす・すいか ぶどう・あじ・しじみ など
じゃこ梅おにぎり パスタライズ牛乳	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	すいかポンチ お茶	
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	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
希望保育の日は弁当と 水筒をお願いします 		18 煮豆 お茶 ごはん マーボー厚揚げ キャベツの甘酢和え ポイルアスバラ ニラ玉スープ すいか ツナしょうがおにぎり 牛乳	17 しそおにぎり 牛乳	18 ツナしょうがおにぎり 牛乳
21 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 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	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	23 開放日 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 しじみ汁	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	25 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
大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライズ牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	お焼きごはん 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	
28 人参プリッツ パスタライズ牛乳 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	29 一日保育士 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 焼肉 野菜炒め 焼き南瓜 あさり汁	30 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め なすの和風チーズ焼き もやしと小松菜の和え物 キャベツのみそ汁 すいか	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	
黒豆おにぎり パスタライズ牛乳	牛乳あべかわ(黒蜜がけ) お茶	五平餅 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	

今月の食育目標

暑さに負けずしっかり食べよう

毎日暑い日が続きます。子どもたちは元気
いっぱい遊んでいます。暑さや疲れから食欲
が落ちてしまいがちですが、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。

また、朝食は体や頭を目覚めさせて、一日を
元気に過ごすためにとても大切な食事です。ポ
スターや紙芝居を使い、『朝食の大切さ』につ
いて伝えていきます。



3・4歳児が夏野菜ピザのクッキングをしました

保育所の畑で収穫したピーマンとトマトを使い、夏野菜
ピザのクッキングをしました。保育士が子どもたちの前で
ピザの生地をこねると「パンのにおいがするね」とにお
いに気づいていました。発酵してひとまわり大きくなった生
地を触ると「すべすべして気持ちがいい〜」と感触を楽
しみながら、しっかりと生地を伸ばしていました。

おやつ時間に焼き立てのピザを出す「おいしそ
う!」「早く食べたい」と心待ちにしていた様子でした。自
分たちで育てた野菜を使ったピザは、美味しかったようで
友達と話をしながら嬉しそうに食べていましたよ。

