8がつのこんだてひょう

※　青字は新作メニューです。　　令和7年　みなみ保育所

月	火	水	木	金
今月の食育目標　**朝食をしっかり食べよう** 夏本番となり、毎日暑い日が続いていますね。暑さから、食欲不振や寝不足になりやすく、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスのとれた食事をしっかりと食べ、十分な睡眠をとって、規則正しい生活をするようにしましょう。 特に朝食は一日を元気に過ごすために大切です。体を動かすもとになる食品（ごはん、パン、いも類など）体を作るもとになる食品（肉、魚、卵、大豆製品など）体の調子を整える食品（野菜、きのこなど）が揃った食事をとれるように心がけましょう。保育所では、ポスターを使って、子どもたちに朝食の大切さを伝えていきます。 				**1　七夕会** （午前のおやつ0･1･2歳児） 煮昆布 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
4 野菜クラッカー お茶	**5　一日保育士** きな粉マカロニ お茶	**6** 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	**7** きな粉クッキー お茶	**8　修了児招待日** 麩の青のりスナック 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 トマト コーンスープ	ごはん 魚の衣焼き つるむらさきの磯香和え 枝豆 しじみ汁／すいか	ごはん 焼肉 野菜炒め 焼き南瓜 麩のすまし汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き オクラのごま和え はりはりなます わかめのすまし汁	夏野菜カレー まめなサラダ ゆでとうもろこし すいか
じゃこおにぎり 牛乳	昆布ごはん 牛乳	炒り玄米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	枝豆ごはん 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
11　山の日 **お手伝いをしているよ** えのきがほぐせたよ♪	**12** 麩のココアラスク お茶	**13　希望共同保育**	**14　希望共同保育**	**15　希望共同保育**
	ごはん 鶏肉の磯焼き ひじきのマリネ 甘辛じゃが芋 厚揚げのみそ汁	**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。 		
	夏野菜ピザ 牛乳	**～8月31日は「野菜の日」～** 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。「野菜をもっと好きになってほしい」という願いから生まれました。保育所でも旬の食材に触れながら、野菜の大切さやおいしさを伝えていきます。			
18 麩の黒糖がらめ お茶	**19** カレークラッカー お茶	**20** いちごヨーグルト お茶	**21　誕生会** ぱりぱりせんべい お茶	**22** 煮豆 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	ごはん 魚のフライ あっさりトマト モロヘイヤの和え物 豆乳入りみそ汁／すいか	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	タコライス フライドポテト じゃこきゅうり フルーツポンチ	ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ 小松菜ともやしの和え物 油揚げのみそ汁
しそおにぎり 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	五平餅 牛乳	米粉のスコーン 牛乳	ごまチャーハン 牛乳
25 ごまプリッツ お茶	**26** チーズ お茶	**27** もちもちおから お茶	**28** きな粉南瓜 お茶	**29** 黒糖ビスケット 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 しめじのみそ汁	ごはん 鮭の塩焼き りっちゃんサラダ 南瓜の煮物 冬瓜と肉団子のスープ／ぶどう	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	ごはん 魚のみそ焼き あらめの煮物 小松菜のコーン和え 豆腐のすまし汁／すいか	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	**米粉のずんだ蒸しパン** 牛乳	おかかおにぎり 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	のりおにぎり かりかりいりこ／牛乳

夏野菜を収穫しているよ

保育所の畑で、夏野菜がたくさんできています。収穫した野菜は、そのままで食べたり、浅漬け、炒め物、トマトジュースなど、色々な調理方法で味わっています。

なすが獲れたよ

色が変わってきたね！

トマトが獲れたよ♪

トマトジュースがおいしそう♪

きゅうりサラダができる様子に興味津々☆

夏野菜の収穫に合わせ、野菜の切り方や調味料について知らせました。収穫した野菜は子どもたちと相談して食べ方を決めていますよ♪