



8がつのこんだてひょう



令和2年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ1.2歳児) 枝豆・パスタライズ牛乳	4 ブルーベリーヨーグルト お茶	5 一日保育士 麩の黒糖がらめ 牛乳	6 ゆでとうもろこし お茶	7 七夕会 煮豆 お茶
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 メロン	麦ごはん 魚の衣焼き なすの肉みそ炒め きゅうりの浅漬け モロヘイヤのすまし汁	ごはん 夏野菜のキッシュ ひじきのマリネ 焼きアスパラ 豆乳入りみそスープ	ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) モロヘイヤの納豆和え ふろふき冬瓜 鶏ごぼう汁	そうめん 鶏肉の唐揚げ お星さまサラダ トマト ぶどう
昆布ごはん パスタライズ牛乳	梅しそおにぎり 牛乳	ずんだ白玉 牛乳	のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳	お星さまクッキー ミルクココア
10 山の日 七福神が噛むことの大切さや楽しさを教えてくれる本です。子ども達はこの絵本が好きで「また読んで!」と声をかけてくれますよ。	11 きな粉マカロニ パスタライズ牛乳	12 煮昆布 お茶	13 お盆共同保育 14 お盆共同保育 希望保育の日は弁当と水筒をお願いします	
ごはん 牛肉のオイスターソース炒め きゅうりの中華漬け 粉ふき芋 小松菜のスープ すいか 大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライズ牛乳	ごはん 魚のトマトソースがけ おからサラダ チンゲン菜のさっと煮 切干大根のみそ汁	ごはん 鶏そぼろおにぎり 牛乳		
17 麩のきな粉がらめ パスタライズ牛乳	18 誕生会 かりかりいりこ お茶	19 粉ふき芋 お茶	20 一日保育士 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	21 みたらし団子 お茶
ごはん マーボー豆腐 じゃこきゅうり キャベツの甘酢和え わかめスープ	タコライス かぼちゃサラダ オクラのごま和え もずくスープ メロン	ごはん 魚のかば焼き ごぼうサラダ 大豆のみそ炒め とうがん汁	さざえごはん 松風焼き そうめん瓜の酢の物 なすの煮物 麩のみそ汁 ぶどう	ごはん さばのみそ煮 ばんさんすう ズッキーニの チーズパン粉焼き はんぺん汁 切干大根おにぎり 牛乳
あさりしぐれおにぎり パスタライズ牛乳	パウンドケーキ お茶	牛しぐれおにぎり 牛乳	黒糖わらびもち 牛乳	
24 チーズ お茶	25 きな粉豆 パスタライズ牛乳	26 もちもちおから 牛乳	27 野菜クラッカー 牛乳	28 クッキー 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	ごはん 肉じゃが つるむらさきの磯香和え 高野豆腐の唐揚げ なめこのみそ汁	ごはん 魚のタンドリー風 オクラの和え物 ごぼうの梅煮 トマ玉汁 シャインマスカット	ごはん なすのミートグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ かぼちゃのポタージュ	ごはん 鶏肉の湯葉衣揚げ 昆布とキャベツの 中華風ごまだれ ブロッコリーのマヨネーズ和え もやしのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳
すいかポンチ お茶	ヨーグルトスコーン パスタライズ牛乳	たこおにぎり 牛乳	お焼きごはん 牛乳	

31 ぶどう パスタライズ牛乳
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え あっさりトマト はりはりなます あさり汁
じゃこおにぎり パスタライズ牛乳

**畑で夏野菜が
たくさん獲れたよ♪**

きゅうりやピーマン・なすやかぼちゃなど、畑でたくさん野菜を収穫し子ども達はとても嬉しそうに給食室へ持って来てくれます。獲れた野菜はお部屋で切って和えたり、ホットプレートを使い焼いたりして、野菜そのものの味をしっかりと味わいながら食べています。

「いい匂いがする」「おいしいね」と自分達で育てた野菜は一段と美味しいようです。

※青字は、新作メニューです

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が、子ども達は元気いっぱい遊んでいます。暑さで食欲が落ちてしまいがちですが、保育所では食欲が増すようカレー粉やんにんにく、酢や梅干しを使い、食べやすい献立にしています。

暑い夏をのりきるためには、「栄養のある食事・休養・こまめな水分補給」が大切です。暑いからといって冷たいものばかり食べずに、3食しっかり食事を食べることをポスターなどを使って知らせていきます。

「早寝・早起き・朝ごはん」の紙芝居を読みました!

手作りの紙芝居を使い、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを話しました。蒸し暑い日々が続く、体も疲れやすくなっています。そんな時には、夜更かしをせずきちんと休息を取り、朝ごはんを食べることで、保育所でも元気に活動に取り組むことができます。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、この夏を乗り切りましょう。