



# 8がつのこんだてひょう

※ 青字は新作メニューです。

令和4年 みなみ保育所

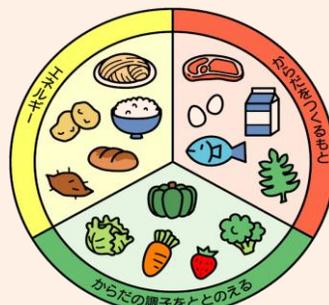
月	火	水	木	金
<b>1</b> (午前のおやつ0,1,2歳児) 人参プリッツ パスタライズ牛乳	<b>2</b> もちもちおから 牛乳	<b>3</b> 蒸しかぼちゃ 牛乳	<b>4</b> ぱりぱりせんべい 牛乳	<b>5</b> かりかりいりこ 牛乳
ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ オクラのおかか和え えのきのみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き しらたきのみそマヨ炒め 小松菜の和え物 豆乳コーンスープ すいか	ごはん 納豆春巻き じゃが芋のそぼろ煮 つるむらさきの磯香和え しじみ汁	枝豆ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き なすの肉みそ炒め トマト わかめのすまし汁	そうめん 鶏肉のから揚げ お星様サラダ ゆでとうもろこし ぶどう(ピオーネ)
ごまチャーハン パスタライズ牛乳	黒豆おにぎり 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	さくさくレモンクッキー 牛乳
<b>8</b> ぶどう(ピオーネ) パスタライズ牛乳	<b>9</b> のりごまクッキー 牛乳	<b>10</b> 煮豆 お茶	<b>11 山の日</b>  今月の目標 朝食をしっかりと 食べよう 暑さに負けず しっかりと食べよう	<b>12</b> 黒ごませんべい 牛乳
ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 はりはりなます 油揚げのみそ汁	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	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		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 ニラ玉スープ すいか ツナしょうがおにぎり 牛乳
牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳	五平餅 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳		
<b>15 希望共同保育</b>	<b>16</b> 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳	<b>17</b> 野菜クラッカー お茶	<b>18</b> ゆでとうもろこし 牛乳	<b>19 誕生会</b> きな粉豆 牛乳
8月13日、15日 希望共同保育について <u>弁当・水筒の用意を お願いします。</u> 	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 切干大根の煮物 きゅうりの中華漬け もずくのすまし汁	ごはん 魚のみそ焼き 揚げ豆腐と夏野菜の おろしポン酢かけ 麩のすまし汁 梨(幸水)	ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き りっちゃんサラダ オクラのごま和え かぼちゃのみそ汁	タコライス ポテトサラダ じゃこきゅうり 春雨スープ ぶどう(巨峰)
	のりおにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳	チキンライス 牛乳	枝豆と梅の混ぜおにぎり 牛乳	すいかポンチ お茶
<b>22</b> 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	<b>23</b> ブルーベリーヨーグルト お茶	<b>24</b> みたらし団子 牛乳	<b>25</b> 大豆とごまのせんべい 牛乳	<b>26</b> 粉ふき芋 牛乳
ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 春雨の酢の物 キャベツのみそ汁	ごはん 魚の衣焼き おからサラダ 焼きブロッコリー 豆腐のみそ汁 梨(二十世紀梨)	ごはん 肉じゃが もやしとほうれん草のごま和え 煮昆布 切干大根のみそ汁	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	ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ 納豆和え とうがん汁 ぶどう(巨峰)
大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライズ牛乳	お焼きごはん 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	ひじきおにぎり お茶	あさりしぐれおにぎり 牛乳
<b>29</b> きな粉マカロニ パスタライズ牛乳	<b>30</b> 煮昆布 牛乳	<b>31</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	毎日暑い日が続いていますね。疲れが出てきて、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、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。劇や紙芝居を通して、 朝食の大切さについて伝えていきます。 	
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ブロッコリーのおかか和え ピーマンのチーズ焼き なめこ汁	ごはん 焼肉 野菜炒め 焼きかぼちゃ あさり汁	夏野菜カレー まめなサラダ 焼きアスパラ シャインマスカット		
じゃこおにぎり パスタライズ牛乳	豆乳あべかわ(黒蜜がけ) お茶	炊き込みごはん 牛乳		



## 朝ごはんを一日を元気に始めよう!

朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を取り入れたりする役割があります。食べ物にはそれぞれ大切な働きがあり、栄養バランスのとれた朝ごはんにするには、3色に分けられた食材を組み合わせるといいですよ。

- 主食**・・・ごはん・パン・麺など  
(エネルギーのもとになる)
- 主菜**・・・肉・魚・大豆製品など  
(体を作るもとになる)
- 副菜**・・・野菜・きのこ・果物など  
(体の調子を整える)



## おすすめレシピ

### 魚のカレー塩こうじ焼き

#### <材料>

- 魚 4切 (1切40g)
- 塩こうじ 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/3

#### <作り方>

- ①魚を塩こうじとカレー粉に約30分漬け込む。
- ②170℃のオーブンで15分焼く。