



# 8がつのこんだてひょう



令和2年 平田保育所

8月13~15日

希望共同保育について

弁当・水筒の用意を  
お願いします。

青字は、新作メニューです。



今月の食育目標


しっかり食べて  
元気に過ごそう

8月に入り夏本番となりましたね。子どもたちは暑さなんてへっちゃらで、体をたくさん動かして元気いっぱい遊んでいます。

夏は暑さで食欲が落ち、夏バテになりがちです。夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。暑い夏を元気に過ごせるように水分や食事をしっかりととりましょう。

また、保育所の畑では夏野菜を育てています。夏野菜は水分やビタミン類を多く含んでいて、火照った体を冷やす働きがあり、暑さで弱った胃腸の働きを助けてくれます。給食にたくさん夏野菜を取り入れたり、子どもたちが収穫した夏野菜を味わったりして、夏を乗り切りたいと思います。








| 月  | 火   | 水   | 木  | 金   |
|--|---|---|--|---|
| 3 <b>ぞうのびのび</b><br>ひよこすくすくの日<br>(午前のおやつ0.1.2歳児)<br>枝豆・パスタライズ牛乳                                       | 4<br>ゆでとうもろこし<br>お茶                                   | 5 <b>ぱんだのびのび</b><br>りすすくすくの日<br>麩の黒糖がらめ<br>牛乳             | 6<br>ブルーベリーヨーグルト<br>お茶   | 7 <b>たなばた会</b><br>煮豆<br>お茶  |
| ごはん<br>鶏肉のカレー塩こうじ焼き<br>しらたきのみそマヨ炒め<br>おくらのおかか和え<br>しじみのみそ汁<br>メロン                                    | ごはん<br>魚のフライ(梅マヨネーズ)<br>モロヘイヤの納豆和え<br>ふろふき冬瓜<br>鶏ごぼう汁 | 麦ごはん<br>魚の衣焼き<br>なすの肉みそ炒め<br>きゅうりの浅漬け<br>モロヘイヤのすまし汁       | ごはん<br>夏野菜のキッシュ<br>ひじきのマリネ<br>焼きアスパラ<br>豆乳入りみそスープ  | そうめん<br>鶏肉の唐揚げ<br>お星さまサラダ<br>トマト<br>ぶどう                             |
| 昆布ごはん<br>パスタライズ牛乳  | のりおにぎり・かりかりいりこ<br>牛乳                                  | ずんだ白玉<br>牛乳   | 梅しそおにぎり<br>牛乳  | お星さまクッキー<br>ミルクココア  |
| 10 <b>山の日</b><br> | 11<br>きな粉マカロニ<br>パスタライズ牛乳                             | 12<br>煮昆布<br>お茶   | 13 希望共同保育 14 希望共同保育<br>~夏の食事のポイント~<br><ul style="list-style-type: none"> <li>一日三食バランスよく食べよう</li> <li>水分補給はこまめに</li> <li>カレー粉や梅、酢などを使って食欲増進</li> <li>ビタミンとミネラルの補給</li> <li>夏野菜や豚肉にはビタミンB群が豊富です</li> <li>そうめんや冷やし中華などさっぱりした</li> <li>単品料理には、副菜や具材の工夫を</li> <li>冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意</li> </ul> <br> |   |
| ごはん<br>鶏肉のオイスターソース炒め<br>きゅうりの中華漬け<br>粉ふき芋<br>小松菜のスープ<br>すいか  | ごはん<br>魚のトマトソースがけ<br>おからサラダ<br>チンゲン菜のさっと煮<br>切干大根のみそ汁 | ごはん<br>魚のトマトソースがけ<br>おからサラダ<br>チンゲン菜のさっと煮<br>切干大根のみそ汁     |  |   |
| 大豆とじゃこの揚げ煮<br>パスタライズ牛乳   | 鶏そぼろおにぎり<br>牛乳  | 鶏そぼろおにぎり<br>牛乳  |  |   |
| 17<br>麩のきな粉がらめ<br>パスタライズ牛乳   | 18 <b>誕生会</b><br>かりかりいりこ<br>お茶                        | 19<br>粉ふき芋<br>お茶  | 20 <b>こあら</b> のびのび<br>うさぎすくすくの日<br>高野豆腐のしっとりラスク風<br>牛乳   | 21<br>みたらし団子<br>お茶  |
| ごはん<br>マーボー豆腐<br>キャベツの甘酢和え<br>じゃこきゅうり<br>わかめスープ  | タコライス<br>かぼちゃサラダ<br>おくらのごま和え<br>もずくのスープ<br>メロン        | ごはん<br>さばのみそ煮<br>ばんさんすう<br>ズッキーニの<br>チーズパン粉焼き<br>はんぺん汁    | ごはん<br>魚のかば焼き<br>ごぼうサラダ<br>大豆のみそ炒め<br>とうがん汁  | さざえごはん<br>松風焼き<br>そうめん瓜の酢の物<br>なすの煮物<br>麩のみそ汁<br>ぶどう                |
| あさりしぐれおにぎり<br>パスタライズ牛乳   | パウンドケーキ<br>お茶   | 牛しぐれおにぎり<br>牛乳  | 黒糖わらびもち<br>牛乳  | 切干大根おにぎり<br>牛乳  |
| 24<br>チーズ<br>お茶  | 25<br>きな粉豆<br>パスタライズ牛乳                                | 26<br>もちもちおから<br>牛乳                                       | 27<br>野菜クラッカー<br>牛乳  | 28 <b>ぞうのびのび</b><br>ひよこすくすくの日<br>クッキー<br>お茶                         |
| ごはん<br>焼き肉<br>野菜炒め<br>焼きかぼちゃ<br>ほうれん草のみそ汁  | ごはん<br>肉じゃが<br>つるむらさきの磯香和え<br>高野豆腐の唐揚げ<br>なめこのみそ汁     | ごはん<br>魚のタンドリー風<br>おくらの和え物<br>ごぼうの梅煮<br>トマ玉汁<br>シャインマスカット | ごはん<br>なすのミートグラタン<br>グリーンサラダ<br>焼きパプリカ<br>かぼちゃのポタージュ   | ごはん<br>鶏肉の湯葉衣揚げ<br>昆布とキャベツの<br>中華風ごまだれ<br>ブロッコリーのマヨネーズ和え<br>もやしのみそ汁 |
| すいかポンチ<br>お茶   | ヨーグルトスコーン<br>パスタライズ牛乳                                 | たこおにぎり<br>牛乳  | お焼きごはん<br>牛乳   | わかめおにぎり<br>牛乳   |

|   |  |
|---|--|
| 31 <b>ぱんだのびのび</b><br>りすすくすくの日<br>ぶどう<br>パスタライズ牛乳                          | <p>~すいかの器、なにに見えるかな?~</p> <p>7月3日のヨーグルト寒天のフルーツポンチは、すいかの中身をくり抜いて器にし、目や口をつけてみました。子どもたちはすいかの中を覗き込んだり、すいかを見て「カッパだ」「ペンギン!」「あひるに見える!」などいろいろな声が聞こえてきました。</p> <p>フルーツポンチをお皿に取り分けると、入っている果物の名前を当てっこしたり、探したりしながらおいしそうに食べていました。たくさんあったフルーツポンチには、おかわりの大行列ができ、あっという間になくなっていました。</p>  |
| ごはん<br>揚げレバーのケチャップ和え<br>あっさりトマト<br>はりはりなます<br>あさり汁<br>じゃこおにぎり<br>パスタライズ牛乳 |  |

~すいかの器、なにに見えるかな?~

7月3日のヨーグルト寒天のフルーツポンチは、すいかの中身をくり抜いて器にし、目や口をつけてみました。子どもたちはすいかの中を覗き込んだり、すいかを見て「カッパだ」「ペンギン!」「あひるに見える!」などいろいろな声が聞こえてきました。

フルーツポンチをお皿に取り分けると、入っている果物の名前を当てっこしたり、探したりしながらおいしそうに食べていました。たくさんあったフルーツポンチには、おかわりの大行列ができ、あっという間になくなっていました。

頭にお皿があるよ!

なにに見えるかな?

果物がいっぱい!おいしいね♪