



# 8がつのこんだてひょう



令和3年 平田保育所

## 〈今月の目標〉

しっかり食べて  
元気に過ごそう



暑い日が続きますが、子どもたちは夏ならではの遊びを元気いっぱい楽しんでます。

夏は暑さで体力が奪われ、食欲が落ちやすくなります。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とることが大切です。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。

## ☆夏の食事のポイント☆

- ・1日3食バランスよく食べよう
  - ・水分補給はこまめにしよう
  - ・カレー粉や梅干し、酢などを使って食欲増進
  - ・ビタミンとミネラルの補給
- 夏野菜や豚肉は疲れを取るビタミンB群が豊富です  
・冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意



月	火	水	木	金
2 <b>こあら</b> のびのび うさぎずくすくの日	3	4	5	6 <b>七夕会</b>
麩のきな粉がらめ パスチャライズ牛乳	みたらし団子 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	高野豆腐のプリッツ 牛乳	ゆでとうもろこし 牛乳
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/すいか	ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) あっさりトマト モロヘイヤの納豆和え わかめのすまし汁	枝豆ごはん 牛肉のオイスターソース炒め おからサラダ 焼きアスパラ 豆乳入りみそスープ	炒り玄米ごはん 魚の衣焼き なすの肉みそ炒め じゃこきゅうり とうがん汁	そうめん 鶏肉のから揚げ お星さまサラダ トマト ぶどう
じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	マジカルゼリー お茶	梅しそおにぎり 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	お星さまクッキー 牛乳
9 <b>振替休日</b>	10	11	12 <b>ぱんだ</b> のびのび ひよこずくすくの日	13 <b>希望共同保育</b>
 ※ 青字は新メニューです。	ブルーベリーヨーグルト お茶	枝豆 お茶	麩の青のリスナック 牛乳	<b>おしらせ</b> 8月13日・14日 希望共同保育について <b>弁当・水筒の用意を お願いします。</b>
	ごはん / はんぺん汁 鶏肉のねぎソースがらめ ごぼうサラダ パプリカのじゃこ炒め 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん/切干大根のみそ汁 魚のトマトソースがけ 納豆春巻き ひじきのソテー 冷やし中華 牛乳	ごはん / 小松菜のスープ マーボー厚揚げ キャベツの甘酢和え ポイルアスパラ/すいか 昆布ごはん 牛乳	
16	17 <b>誕生会</b>	18	19	20 <b>ぞう</b> のびのび りすずくすくの日
きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	かりかりいりこ 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	きな粉かぼちゃ 牛乳	黒ごませんべい お茶
ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 小松菜のコーン和え きゅうりの中華漬け 春雨スープ 大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	タコライス ポテトサラダ オクラのごま和え もずくスープ メロン パウンドケーキ お茶	ごはん/モロヘイヤのすまし汁 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物 大豆のみそ炒め ぶどう ひじきおにぎり 牛乳	さざえごはん 松風焼き ばんさんすう 煮昆布 なすのみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ おからの炒り煮 ブロッコリーのカレーマヨ焼き なめこのみそ汁 お焼きごはん 牛乳
23	24	25 <b>こあら</b> のびのび うさぎずくすくの日	26	27
チーズ お茶	きな粉まめ パスチャライズ牛乳	もちもちおから お茶	煮豆 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳
ごはん 焼肉 野菜炒め 焼きかぼちゃ ほうれん草のみそ汁 すいかポンチ お茶	ごはん 肉じゃが <b>揚げ豆腐と夏野菜の おろしポン酢かけ</b> もやしのみそ汁 枝豆と梅の混ぜおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん / トマト汁 魚のレモン幽庵焼き 昆布とキャベツの 中華風ごまだれ ピーマンのチーズ焼き 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん <b>イタリアンミートボール</b> 焼きパプリカ オクラの和え物 ズッキーニのスープ わらび餅の黒蜜がけ 牛乳	ごはん 魚のタンドリー風 ひじきのマリネ ごぼうの梅煮 あさり汁 / なし(幸水) 夏野菜ピザ 牛乳
30	31 <b>ぱんだ</b> のびのび ひよこずくすくの日	☆旬の食材に触れました☆ 7月に、ぞう組の子どもたちがとうもろこしの皮はぎをし、ゆでとうもろこしにして味わいました。また、ほかのクラスの子どもたちにも、皮付きのとうもろこしを目の前ではいて見せると、不思議そうにじっと見つめたり、名前をつぶやいたりしていました。実際に触れて、間近で見たからでしょう、その後とても喜んで食べていました。とっても甘くておいしかったね!		
ぶどう パスチャライズ牛乳	大豆とごまのせんべい お茶	 あまいよ!		
ごはん 揚げレバーのカレーソース和え はりはりなます つるむらさきの磯香和え 麩のすまし汁 あさりのしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	三色どんぶり 和風サラダ ふるふき冬瓜 わかめのみそ汁 カルシウムたっぷりかりんとう 牛乳	 よいしょっ! お手伝いの様子(ぞう組) もじゃもじゃしてる!		
		 おおいいな		