

8がつのこんだてひょう



令和4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

暑い日が続いていますね。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摂りましょう。

★夏の食事のポイント★

- ・1日3食、栄養バランスの良い食事
- ・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
- ・冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意



月	火	水	木	金
1 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	2 もちもちおから 牛乳	3 蒸しかぼちゃ 牛乳	4 ぱりぱりせんべい 牛乳	5 七夕会 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/豆乳コンスープ 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 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 しじみのみそ汁	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) ぎくさくレモンクッキー
ごまチャーハン パスチャライズ牛乳	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	牛乳
8 ぶどう(ピオーネ) パスチャライズ牛乳	9 のりごまクッキー 牛乳	10 煮豆 お茶	11 山の日	12 煮昆布 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 あさりトマト 豆乳入りみそ汁	 ※青字は新作メニューです。	ごはん/ニラ玉スープ 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
牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	五平餅 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳		ツナしょうがおにぎり 牛乳
15 希望共同保育	16 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳	17 野菜クラッカー お茶	18 誕生会 きな粉豆 牛乳	19 ブルーベリーヨーグルト お茶
8月13日・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。	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 もずくのみそ汁	ごはん/麩のすまし汁 魚のみそ焼き 揚げ豆腐と夏野菜の おろしポン酢かけ 梨(幸水)	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)	そうめん 魚の衣焼き おからサラダ 焼きブロッコリー
	のりおにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	チキンライス 牛乳	すいかポンチ お茶	お焼きごはん 牛乳
22 人参プリッツ パスチャライズ牛乳	23 ゆでとうもろこし 牛乳	24 みたらし団子 牛乳	25 大豆とごまのせんべい 牛乳	26 粉ふき芋 牛乳
ごはん/キャベツのみそ汁 松風焼き あらめの炒め煮 春雨の酢の物 梨(二十世紀梨) 大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	ごはん/南瓜のみそ汁 高野豆腐の チーズ入り照り焼き りっちゃんサラダ おくらのごま和え	ごはん/切干大根のみそ汁 肉じゃが もやしと ほうれん草の和え物 煮昆布 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん イタリアンミートボール グリーンサラダ パプリカのソテー ズッキーニのスープ ひじきおにぎり お茶	ごはん/とうがん汁 魚のレモン幽庵焼き ごぼうサラダ 納豆和え ぶどう(巨峰) あさりしぐれおにぎり 牛乳
29 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	30 黒ごませんべい 牛乳	31 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	上手な水分補給をしましょう 子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるので、水分補給は欠かせません。ジュースなどの甘い飲み物ばかり飲むと、糖分のとりすぎや食欲不振・疲れなど、かえって夏バテの症状がおこりやすくなります。水分補給には麦茶や水など甘みの少ない飲み物がおすすめです。また、食事の時に汁物や料理で水分を補いましょう。	
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 パスチャライズ牛乳	豆乳あべかわ(黒蜜がけ) お茶	炊き込みごはん 牛乳		

～夏野菜の収穫をしています～

保育所の畑では、きゅうりやトマト・オクラなどの夏野菜が収穫真っただ中です。子どもたちが苗を植え、水やりをしました。太陽の光を浴びて、とても立派に育っています。大きくなった野菜を収穫して、みんなでおいしくいただいているところですよ。

おおきなあれ!



オクラを収穫しています。



★タコライス★

(材料 子ども4人分)

- 豚ひき肉・・・140g
- 玉ねぎ・・・140g
- にんじん・・・20g
- 油・・・適量
- コンソメ・・・小さじ1
- ケチャップ・・・大さじ3
- レタス・・・40g
- トマト・・・60g
- チーズ・・・20g
- ごはん・・・お茶碗4杯分

(作り方)

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切り、レタスは千切り、トマトは角切りにする。
- ②フライパンに油をひき、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、Aで味をつける。
- ③お皿にご飯を盛り、レタス、ミートソース、トマト、チーズの順番でのせる。



お肉も野菜も
1度に食べられます!

