



# 8がつのこんだてひょう



平成29年 わにぶち保育所

夏本番を迎え、毎日暑い日が続きますが、子どもたちは元気に遊んでいます。暑さから、食欲が落ちやすくなりますので、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。



| 月 | 火  | 水   | 木   | 金  |   |
|---|--|---|---|--|---|
|   | <b>1</b><br>(午前のおやつ1.2歳児)<br>いちごヨーグルト・お茶<br>ごはん<br>魚のコーンマヨ焼き<br>なすの煮物<br>鶏ごぼう汁<br>梅かつおおにぎり<br>牛乳         | <b>2</b><br>ふの青のリスナック<br>牛乳<br>夏野菜カレー<br>フレンチサラダ<br>ぶどう(巨峰)<br>ふりかけおにぎり<br>お茶                       | <b>3 修了児招待日</b><br>みたらし団子<br>お茶<br>そうめん<br>鶏肉のからあげ<br>お星さまサラダ<br>メロン<br>ピラフ<br>牛乳                     | <b>4</b><br>煮豆<br>牛乳<br>ごはん<br>肉じゃが<br>オクラの納豆和え<br>しじみのみそ汁<br>すいかポンチ<br>お茶                           |   |
|   | <b>7</b><br>かりかりいりこ<br>パスチャライズ牛乳<br>ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>あっさりトマト<br>はんぺん汁<br>ぶどう(巨峰)<br>昆布ごはん<br>パスチャライズ牛乳 | <b>8</b><br>ポイル野菜<br>牛乳<br>ごはん<br>さわらのフライ(梅マヨネーズ)<br>つるむらさきのごま和え<br>じゃが芋のみそ汁<br>すいか<br>黒糖わらび餅<br>牛乳 | <b>9</b><br>ゆでとうもろこし<br>牛乳<br>さざえごはん<br>レバー入り松風焼き<br>そうめん瓜の酢の物<br>麩のすまし汁<br>塩おにぎり(のり)<br>牛乳           | <b>10 5歳児交流保育</b><br>かりかりいりこ<br>牛乳<br><b>お楽しみ弁当</b><br>(保育所で準備します)<br>パエリア風ごはん<br>牛乳                 | <b>11 山の日</b><br>   |
|   | <b>14</b><br><b>希望保育</b><br><b>お弁当と水筒の準備をお願いします</b><br>  | <b>15</b>   | <b>16</b><br>ぶどう(巨峰)<br>パスチャライズ牛乳<br>夏野菜スパゲッティ<br>ごまドレサラダ<br>あさりの酒蒸し<br>パスチャライズ牛乳<br>えのきわかめおにぎり<br>お茶 | <b>17</b><br>きな粉マカロニ<br>牛乳<br>ごはん<br>さばのごまソース<br>モロヘイヤのおかか和え<br>にらたま汁<br>すいか<br>黒米おにぎり・かりかりいりこ<br>お茶 | <b>18 小学生交流会</b><br>粉ふき芋<br>パスチャライズ牛乳<br>ごはん<br>牛肉のオイスター炒め<br>きゅうりの中華漬け<br>春雨スープ<br>ヨーグルトシャーベット<br>お茶   |
|   | <b>21</b><br>チーズ<br>お茶<br>五穀ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>わかめサラダ<br>とうがん汁<br>冷やしトマト<br>たこおにぎり<br>牛乳              | <b>22 誕生会</b><br>枝豆<br>牛乳<br>タコライス<br>じゃこきゅうり<br>もずくスープ<br>パイナップル<br>かぼちゃのムース<br>お茶                 | <b>23</b><br>高野豆腐のしっとりラスク風<br>牛乳<br>ごはん<br>あなごのかば焼き<br>かぼちゃサラダ<br>なすのみそ汁<br>すいか<br>ずんだ白玉<br>牛乳        | <b>24</b><br>蒸しかぼちゃ<br>お茶<br>牛丼<br>オクラのおかか和え<br>キャベツのみそ汁<br>ぶどう(巨峰)<br>ココアシフォンケーキ<br>牛乳              | <b>25</b><br>煮昆布<br>牛乳<br>ごはん<br>夏野菜のキッシュ<br>ひじきのマリネ<br>豆乳コーンスープ<br>あさりしぐれおにぎり<br>牛乳  |
|   | <b>28</b><br>麩の黒糖がらめ<br>お茶<br>ごはん<br>揚げレバーのごまソースがらめ<br>ひじきの煮物<br>豆乳カレースープ<br>黒豆ごはん<br>パスチャライズ牛乳          | <b>29</b><br>野菜クラッカー<br>牛乳<br>ごはん<br>高野豆腐のチーズ入り照り焼き<br>和風サラダ<br>あさりのみそ汁<br>シャインマスカット<br>牛乳プリン<br>お茶 | <b>30</b><br>ぱりぱりせんべい<br>お茶<br>ごはん<br>魚の梅みそ焼き<br>はりはりなます<br>そうめん汁<br>梨(幸水)<br>レタスチャーハン<br>牛乳          | <b>31</b><br>きな粉まめ<br>牛乳<br>ごはん<br>焼き肉<br>野菜炒め<br>厚揚げのみそ汁<br>焼きさば寿司<br>お茶                            | <b>適切な水分補給を<br/>しましょう</b><br>子どもはもともと体温が高く、汗をかきやすいです。汗をかいたまま遊びに夢中になってしまうと、脱水症状を起こす原因にもなりますので、適切な水分補給をしましょう。<br>・一度にたくさん冷たいものを飲まない。<br>・飲み物は、カフェイン・タンニンを含まず、体を冷やす効果もある麦茶がおすすめです。(ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含んでいるので控えめにしましょう。)<br> |

## —今月の目標—

- ・暑さに負けずしっかり食べよう
- ・夏の食べ物を知ろう

今月は、にんにく・梅・レモンなどの香味野菜や酢・カレー粉などの調味料を多く使用しています。特に酢は、疲労回復・食欲増進効果の他、食べ物の消化吸収を助けてくれる働きがあるので、今月は沢山メニューに取り入れます。また、先月干したテングサは、4・5歳児さんが毎日洗って干してをくり返すことで、白くなりました。今月は、ところてんを作りますのでお楽しみに。

## 7/13(木)夏野菜カレーを作りました！！

3～5歳児さんが、畑で収穫した新鮮な野菜も使って『夏野菜カレー』を作りました。3歳児さんは、初めてのクッキングにウキウキで、野菜を洗い、ピーマンの種とりをはりきっていました。4歳児さんは、自分たちで収穫したミニトマトを「甘いかな～」と話しながら洗い、玉ねぎの皮むきをしました。5歳児さんは、ピーラーで慎重に人参の皮をむき、「ねこの手だよ」とみんなで声をかけながら野菜を包丁を使い切りました。野菜を煮込んでいる間に、『カレーライスの歌』をみんなで歌い、できあがるのを楽しみに待ちました。みんなで作ったカレーは、沢山おかわりをして喜んで食べました。



ピーマン大好き



ピーラーも上手に使えるよ！



いい匂い！早く食べたい～



甘くておいしい～