



# 8がつのこんだてひょう



とれたてのトマト  
おいしいよ!

令和3年 わにぶち保育所

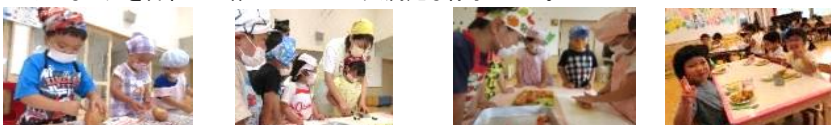
月	火	水	木	金	
2	3	4	5	6	
麩のきな粉がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き しらたきのみそマヨ炒め オクラのおかか和え しじみのみそ汁/すいか じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	みたらし団子 牛乳 ごはん 魚のフライ(梅マヨネーズ) あっさりトマト モロヘイヤの納豆和え わかめのすまし汁 マジカルゼリー お茶	野菜クラッカー 牛乳 そうめん 鶏肉のから揚げ お星さまサラダ トマト ぶどう 梅しそおにぎり 牛乳	高野豆腐のプリッツ 牛乳 炒り玄米ごはん 魚の衣焼き なすの肉みそ炒め じゃこきゅうり とうがん汁 わかめおにぎり 牛乳	ゆでとうもろこし 牛乳 枝豆ごはん 牛肉のオイスターソース炒め グリーンサラダ 豆乳入りみそスープ お星さまクッキー 牛乳	
<b>9 振替休日</b>  <b>10日(火)</b> 4・5歳児さんは <b>「夏野菜ピザ」</b> を作ります。 ・エフロン・三角巾・ <b>マスク</b> の用意をお願いします。 	<b>10 クッキング</b> ブルーリーヨーグルト お茶 ごはん 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 はんぺん汁 夏野菜ピザ パスチャライズ牛乳	<b>11</b> 枝豆 お茶 ごはん 魚のトマトソースがけ 納豆春巻き ひじきのソテー 切り干し大根のみそ汁 昆布ごはん 牛乳	<b>12</b> 麩の青のリスナック 牛乳 ごはん マーボー厚揚げ キャベツの甘酢和え ボイルアスパラ 小松菜のスープ/すいか 冷やし中華 牛乳	<b>13 希望共同保育</b> 13日は、希望共同保育 です。 弁当と水筒の準備を お願いします。  ※ 青字は新メニューです。	
<b>16</b> きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 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	<b>17 誕生会</b> かりかりいりこ 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 バウンドケーキ お茶	<b>18</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 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 お焼きごはん 牛乳	<b>19</b> きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物 大豆のみそ炒め モロヘイヤのすまし汁 ぶどう ひじきおにぎり 牛乳	<b>20</b> 黒ごませんべい お茶 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 鶏そぼろおにぎり 牛乳	
<b>23</b> チーズ お茶 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	<b>24</b> きな粉まめ パスチャライズ牛乳 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	<b>25</b> もちもちおから お茶 ごはん 魚のタンドリー風 ひじきのマリネ ごぼうの梅煮 トマト玉汁 なし(幸水) 牛しぐれおにぎり 牛乳	<b>26</b> 煮豆 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	<b>27</b> ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 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 あさり汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	
<b>30</b> ぶどう パスチャライズ牛乳 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	<b>31</b> 大豆とごまのせんべい お茶 三色どんぶり 和風サラダ ふろふき冬瓜 わかめのみそ汁 カルシウムたっぷりかりんとう 牛乳	<b>《今月の食育目標》</b> ・暑さに負けず、しっかり食べよう ・夏の食べ物を知ろう 夏本番を迎え、暑い日が続きますが、子どもたちは元気に遊んでいます。保育所では、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使い食欲が増すように工夫しています。暑さで食欲が落ちると、体力が低下するので、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、暑い夏をのりきりしましょう。また、先月に引き続き夏の食べ物に興味を持てるよう、子どもたちの目の前で調理したり、夏野菜クイズをしたりしていきます。			

## 7/6 夏野菜カレーを作ったよ!!

みんなで育てた野菜を使って「夏野菜カレー」を作りました。うめ組さんは、初めてのクッキングに、わくわくした様子でピーマンちぎりや玉ねぎの皮むきをしました。ぼたん組さんは初めて包丁を使って、野菜切りに挑戦！周りの子どもたちに「気をつけて」と声をかけられながら、慎重に切っていました。もみじ組さんは難しいミニトマトもなんのその、「家でもやってみよう」と上手に包丁を使っていました。

みんなで大鍋を囲み、「おいしくなあれ☆」と魔法をかけ、できあがるのを楽しみに待ちました。完成した時には喜びの歓声があがりましたよ。

みんなで力を合わせて作ったカレーに大満足な様子でした。



## 夏バテ予防の食事

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなります

※甘い飲み物は食欲減退や疲れやすくなるので、水分補給は番茶や麦茶がお勧めです。



今月もたくさん夏野菜を食べます!

~冬瓜を触っています~  
(もも・さくら組)