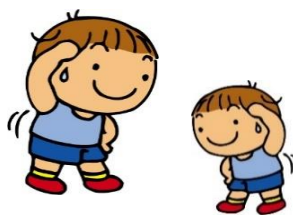




# 8がつのこんだてひょう



令和3年 北部保育所

| 月                                                                                                                           | 火                                                                                                              | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 木                                                                                                    | 金                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>麩のきな粉がらめ<br>パスチャライズ牛乳<br>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>オクラのおかか和え<br>しじみのみそ汁/すいか<br>じゃこおにぎり<br>パスチャライズ牛乳 | <b>3 修了児さんとの交流会</b><br>大豆とごまのせんべい<br>お茶<br>ごはん<br>焼肉<br>野菜炒め<br>焼きかぼちゃ<br>ほうれん草のみそ汁<br>すいかポンチ<br>お茶            | <b>4</b><br>野菜クラッカー<br>牛乳<br>そうめん<br>鶏肉のから揚げ<br>お星さまサラダ<br>トマト<br>ぶどう<br>梅しそおにぎり<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>5</b><br>高野豆腐のプリッツ<br>牛乳<br>炒り玄米ごはん<br>魚の衣焼き<br>なすの肉みそ炒め<br>じゃこきゅうり<br>とうがん汁<br>わかめおにぎり<br>牛乳     | <b>6</b><br>ゆでとうもろこし<br>牛乳<br>枝豆ごはん<br>牛肉のオイスターソース炒め<br>グリーンサラダ<br>豆乳入りみそスープ<br>お星さまクッキー<br>牛乳                                               |
| <b>9 振替休日</b><br>※ 青字は新メニューです。<br>        | <b>10</b><br>ブルーベリーヨーグルト<br>お茶<br>ごはん<br>鶏肉のねぎソースがらめ<br>ごぼうサラダ<br>パプリカのじゃこ炒め<br>はんぺん汁<br>夏野菜ピザ<br>パスチャライズ牛乳    | <b>11 佐香地区児童との交流会</b><br>枝豆<br>お茶<br>ごはん<br>魚のトマトソースがけ<br>納豆春巻き<br>ひじきのソテー<br>切り干し大根のみそ汁<br>昆布ごはん<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b><br>麩の青のリスナック<br>牛乳<br>ごはん<br>マーボー厚揚げ<br>キャベツの甘酢和え<br>ボイルアスパラ<br>小松菜のスープ/すいか<br>冷やし中華<br>牛乳 | <b>13 希望共同保育</b><br>希望共同保育の日は<br>弁当と水筒の準備を<br>お願いします<br> |
| <b>16</b><br>きな粉マカロニ<br>パスチャライズ牛乳<br>ごはん<br>鶏肉の梅しそ焼き<br>小松菜のコーン和え<br>きゅうりの中華漬け<br>春雨スープ<br>大豆とじゃこの揚げ煮<br>パスチャライズ牛乳          | <b>17 誕生会</b><br>かりかりいりこ<br>牛乳<br>タコライス<br>ポテトサラダ<br>オクラのごま和え<br>もずくスープ<br>メロン<br>パウンドケーキ<br>お茶                | <b>18</b><br>きな粉かぼちゃ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の照り焼き<br>そうめん瓜の酢の物<br>大豆のみそ炒め<br>モロヘイヤのすまし汁<br>ぶどう<br>ひじきおにぎり<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>19</b><br>高野豆腐のしっとりラスク風<br>牛乳<br>さざえごはん<br>松風焼き<br>ばんさんすう<br>煮昆布<br>なすのみそ汁<br>お焼きごはん<br>牛乳        | <b>20 クッキング</b><br>ぱりぱりせんべい<br>牛乳<br>ごはん<br>魚のレモン幽庵焼き<br>昆布とキャベツの<br>中華風ごまだれ<br>ピーマンのチーズ焼き<br>あさり汁<br>炒り玄米おにぎり<br>牛乳                         |
| <b>23</b><br>チーズ<br>お茶<br>三色どんぶり<br>和風サラダ<br>ふろふき冬瓜<br>わかめのみそ汁<br>カルシウムたっぷりかりんとう<br>牛乳                                      | <b>24</b><br>きな粉まめ<br>パスチャライズ牛乳<br>ごはん<br>肉じゃが<br>揚げ豆腐と夏野菜の<br>おろしポン酢かけ<br>もやしのみそ汁<br>枝豆と梅の混ぜおにぎり<br>パスチャライズ牛乳 | <b>25</b><br>もちもちおから<br>お茶<br>ごはん<br>魚のタンドリー風<br>ひじきのマリネ<br>ごぼうの梅煮<br>トマト汁・なし(幸水)<br>牛しぐれおにぎり<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>26</b><br>煮豆<br>牛乳<br>ごはん<br>イタリアンミートボール<br>焼きパプリカ<br>オクラの和え物<br>ズッキーニのスープ<br>わらび餅の黒蜜がけ<br>牛乳     | <b>27</b><br>黒ごませんべい<br>お茶<br>ごはん<br>魚の竜田揚げ<br>おからの炒り煮<br>ブロッコリーのカレーマヨ焼き<br>なめこのみそ汁<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳                                        |
| <b>30</b><br>ぶどう<br>パスチャライズ牛乳<br>ごはん<br>揚げレバーのカレーソース和え<br>はりはりなます<br>つるむらさきの磯香和え<br>麩のすまし汁<br>あさりのしぐれおにぎり<br>パスチャライズ牛乳      | <b>31 野菜の日</b><br>みたらし団子<br>牛乳<br>ごはん<br>魚のフライ(梅マヨネーズ)<br>あっさりトマト<br>モロヘイヤの納豆和え<br>わかめのみそ汁<br>マジカルゼリー<br>お茶    | <div> <b>今月の目標</b><br/> <br/> <b>暑さに負けず<br/>しっかり食べよう</b> </div> <div>           毎日暑い日が続いていますね。夏は食欲が落ちてしまいがちですが、そんな時期だからこそ、「朝食」「昼食」「夕食」の三食をしっかりと食べましょう。<br/>           保育所では、食欲が増すように、しょうが・にんにく・しそなどの香味野菜、酢や梅干しなどを使ったさっぱりと食べやすいメニューを取り入れています。<br/>           ご家庭でも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活と、十分な睡眠で疲れをため込まないようにして、元気に暑い夏を乗り切りましょう。         </div> |                                                                                                      |                                                                                                                                              |



## 夏野菜ピザ作り

ピザの生地をこね、ラップをして、外の太陽のあたる温かい所に置いて発酵させました。トッピングの野菜を準備している30分の間に生地が3倍ぐらいに膨らんでいて、ラップを取るとお部屋の中にイーストの匂いが広がりました。「いい匂いだね」と言いながら、みんなで好きな形に生地を伸ばし、野菜をのせていきました。

自分で作ったピザはとても美味しくて、「また作りたいね。」「レストランごっこで作る？」など子どもたちに好評でした。



## みんなでするとたのしいよ!

かめ組のクッキングの日は、もも組もできることを一緒にしたり、日々のお手伝いも、とうもろこしの皮むきを一人一本ずつしたりなど、全員で食育活動を行うことがたくさんあります。また、3つに色分けされた大きな食育かるたをチームを作って対戦している時にも、もも組を仲間に入れてあげるなどほほえましい姿もみられます。  
 上のクラスの子が下のクラスの子と一緒にしたり、助けてくれたりと楽しい食育活動の時間となっています。