



8がつのこんだてひょう



令和4年 北部保育所

月	火	水	木	金
1 野菜クラッカー お茶	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 魚のフライ(梅マヨネーズ) モロヘイヤの和え物 あっさりトマト 豆乳入りみそ汁 	ごはん 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 豆乳コーンスープ 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)
夏野菜ピザ パスチャライズ牛乳	黒豆おにぎり 牛乳	Caふりかけおにぎり 牛乳	炒り玄米おにぎり 牛乳	すいかポンチ 牛乳
8 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	9 のりごまクッキー 牛乳	10 修了児交流会 煮豆 お茶	11 山の日 ※ 青字は 新作メニューです。 	12 黒ごませんべい 牛乳
ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 春雨の酢の物 キャベツのみそ汁	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	ごまチャーハン 魚のみそ焼き 揚げ豆腐と夏野菜の おろしポン酢かけ 麩のみそ汁 梨(幸水)		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 ニラ玉スープ すいか
大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	五平餅 牛乳	しそおにぎり 牛乳		ツナしょうがおにぎり 牛乳
15 希望保育	16 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳	17 誕生会 きな粉豆 牛乳	18 ゆでとうもろこし 牛乳	19 人参プリッツ 牛乳
8月13日、15日 希望保育について <u>弁当・水筒の用意を お願いします。</u>  	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 もずくのすまし汁	タコライス ごぼうサラダ じゃこきゅうり そうめん汁 ぶどう(巨峰) 	ごはん 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 かぼちゃのみそ汁	ごはん ぎせい豆腐  ひじきのマリネ オクラのおかか和え 春雨スープ
	のりおにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	さくさくレモンクッキー お茶	枝豆と梅の混ぜおにぎり 牛乳	チキンライス 牛乳
22 ぶどう(ピオーネ) パスチャライズ牛乳	23 ブルーベリーヨーグルト お茶	24 みたらし団子 牛乳	25 クッキング 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	26 粉ふき芋 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	ごはん 魚の衣焼き おからサラダ 焼きブロッコリー 豆腐のみそ汁  梨(二十世紀梨)	ごはん 肉じゃが もやしとほうれん草のごま和え 煮昆布 切干大根のみそ汁	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 	ごはん 魚のレモン幽庵焼き ポテトサラダ 納豆和え とうがん汁 ぶどう(巨峰)
牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	お焼きごはん 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	炊き込みごはん 牛乳	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 大豆とごまのせんべい 牛乳	31 野菜の日 煮昆布 牛乳	 今月の目標 暑さに負けずしっかり食べよう  暑い日が続きますが、子どもたちは保育所で 元気に遊んでいます。暑さで食欲が落ちると体 力が奪われますので、たんぱく質や、ビタミン B ₁ の多い食べ物を摂ると効果的です。食欲のな い時は『量より質』です。食事・休養・こまめ な水分補給を心がけ暑い夏をのりきりましょう。	
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 イタリアンミートボール グリーンサラダ 焼きパプリカ ズッキーニのスープ	ごはん 焼肉 野菜炒め 焼きかぼちゃ あさり汁 		
じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	ひじきおにぎり お茶	豆乳あべかわ茶(黒蜜がけ) お茶		



今年の1月に仕込んだ『けんちゃんみそ』を子どもたちの前で開けてみました。ふた、漬物石を取っていくと、中身がどのようにになっているか早く見たくてみんながのぞき込んでいました。最後の袋を広げると、子どもたちは「しょうゆ?」「納豆の匂いがする」「くさい」など、部屋中に広がった『けんちゃんみそ』の発酵した匂いをしっかりと感じたようでした。さっそく、味噌汁にして味見をしました。とてもおいしい『みそ』に仕上がっていましたよ。次は、修了児交流会で食べる予定にしています。

ビタミンB₁がおおく含まれる食品

豚肉 レバー にんにく 枝豆 モロヘイヤ
とうもろこし そらまめ うなぎ かつお



- ①1日3食バランスよく食べよう。
(特に一日の始まりの朝食は大切です)
- ②こまめな水分補給をしましょう。
(番茶・麦茶・水などで補給しましょう)
- ③冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう。
(お腹をこわしたり食欲不振の原因になります)
- ④旬の野菜を食べましょう。
(必要なビタミンやミネラルが多く含まれています)