



# 8月 食事だより



社会福祉法人大和善隣館

幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R4.7.29

いよいよ夏本番です。蒸し暑い日が続くことで、冷たいものを飲みすぎたり、麺類だけで食事を済ませたりして、体調を崩しやすい時期です。三食を規則正しく、そしてできるだけさまざまな食品をとり合わせて栄養のバランスをとり、暑い夏を乗り切りましょう。

## うなぎを食べたよ

7月23日は土用の丑の日ということで園では前日の22日に、今年も以上児組の子ども達にうなぎを味わってもらいました。

普段はあまり食べないうなぎですが、子ども達は「美味しい！もっと食べたい」「初めてうなぎ食べたよ」「やわらかい」とパクパク食べていました。スタミナ満点のうなぎを食べてまだまだ続く暑さに負けず元気に過ごしたいです。



## 海賊船カレー★宝物みつけた★

7月の保育テーマは「海」でした。以上児組の子ども達の中で海といえば海賊船という発想があり、積み木で海賊船を作る等イメージが広がっているようです。そこで給食のカレーのごはんに海賊船のように旗をたて、星とハートに型抜きをした人参をカレーの中に入れ、子どもたちに宝探しのようにみつけてもらいました。子ども達は「カレーが海やね」「ハートの人参あったよ」と目をキラキラさせながら探していました。また、先日園で子どもたちが収穫したじゃが芋を使用したことで、味は格別だったようです。どのクラスも完食でした。



日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	月	ごはん お茶 ポーロ	ヒレカツ ひじきサラダ コロコロスープ	ヨーグルトあえ★	ひじきのそぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁
2	火	ごはん ヨーグルト	とうがん煮 切干大根のゴマネーズあえ ぶどう	ミルク ドーナツ	とうがんのそぼろあんかけ きゅうり煮 味噌汁
3	水	ごはん お茶 メロン	夏野菜ハヤシライス ポテトサラダ チーズ	ミルクココア クラッカー	夏野菜のあんかけ マッシュポテト 味噌汁
4	木	ごはん お茶 せんべい	マーボー茄子 バナナ 春雨スープ	牛乳 ★ ゆでとうもろこし	なすとそぼろの味噌あんかけ 煮奴 味噌汁
5	金	ごはん お茶 オレンジ	魚の塩焼き オクラと大麦の納豆あえ じゃが芋の味噌汁	アイスクリーム(以) ウエハース(以) ヨーグルト(未)	煮魚 野菜あんかけ 味噌汁
6	土	お茶 ビスケット	ガパオライス ヨーグルト	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 かぼちゃの甘煮
8	月	ごはん お茶 ビスケット	カレー肉じゃが ズッキーニと卵のサラダ すいか	牛乳 ★ ひじきトースト	肉じゃが ズッキーニとツナの煮物 味噌汁
9	火	ごはん お茶 ポーロ	ブルコギ ぶどう 卵とトマトのスープ	ジョア ポップコーン ★	そぼろあんかけ 粉ふきいも 味噌汁
10	水	ごはん お茶 チーズ	鶏の照り焼き 春雨のごま酢あえ なすの味噌汁	ミルクココア せんべい	なすのそぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁
12	金	ごはん ジョア	じゃが芋のポターージュ ズッキーニのツナあえ ポークチャップ	果物ゼリー ウエハース(以)	ズッキーニのそぼろあんかけ 煮奴 じゃが芋のポターージュ
13	土	ヨーグルト	パン チーズ りんごジュース	お茶 せんべい	夏野菜としらすの雑炊 マッシュポテト
15	月	お茶 せんべい	パン チーズ オレンジジュース	ヨーグルト	ツナ入り雑炊 すまし汁
16	火	お茶 ウエハース	スパゲティナポリタン ヨーグルト	お茶 せんべい	そぼろ雑炊 味噌汁
17	水	ごはん お茶 バナナ	魚のカレー焼き コーンサラダ とうがんスープ	牛乳 ★ フライドポテト	魚の野菜あんかけ 粉ふきいも とうがんスープ
18	木	ごはん お茶 ポーロ	ぎょうざ入りスープ きゅうり南蛮 梨	ミルクココア せんべい	そぼろあんかけ きゅうり煮 味噌汁
19	金	梅とシラスのまぜご飯 お茶 せんべい	梅とシラスのまぜご飯 鶏肉唐揚げ すまし汁 ゆでとうもろこし きゅうりスティック	アイスクリーム(以)せんべい(以) ヨーグルト(未)	しらすと野菜のあんかけ スティック野菜 すまし汁
20	土	お茶 ウエハース	チャーハン 中華スープ	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 わかめスープ
22	月	ごはん お茶 オレンジ	ローストチキン パンブキンサラダ スコッチプロス	お茶 ★ チーズ入りおにぎり	そぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 コロコロスープ
23	火	ごはん お茶 ポーロ	かぼちゃとなすのミートソースかけ メロン かきたまスープ	ミルクココア ビスケット	かぼちゃとなすのそぼろあんかけ ズッキーニのトマト煮 わかめスープ
24	水	ごはん ヨーグルト	江戸っ子煮 オクラの酢の物 梨	牛乳 せんべい	しらすとオクラのあんかけ 煮奴 味噌汁
25	木	ごはん お茶 せんべい	なす味噌炒め トマト コーンかきたまスープ	牛乳 やきそば★	魚のトマト煮 きゅうりのあんかけ 味噌汁
26	金	ごはん お茶 バナナ	魚の竜田揚げ とうがんの味噌汁 トマトときゅうりの梅かつおあえ	ミルク ビスケット	なすとそぼろの味噌あんかけ かぼちゃとトマトのマッシュ 味噌汁
27	土	お茶 ビスケット	炊き込みご飯 豚汁	お茶 せんべい	そぼろ雑炊 味噌汁
29	月	わかめごはん お茶 チーズ	魚の香り焼き かぼちゃの味噌汁 こまつなとまとのうめ〜パスタ	ミルク ビスケット	魚の野菜あんかけ 青のりポテト 味噌汁
30	火	ごはん お茶 せんべい	夏野菜カレーライス フレンチサラダ すいか	牛乳 ★ じゃが芋のコロコロ焼き	夏野菜のそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 味噌汁
31	水	ごはん お茶 バナナ	タンドリーチキン トマトのバジルサラダ コロコロスープ	牛乳 ビスケット	トマトのそぼろあんかけ なすの味噌煮 コロコロスープ

19日(金)・・・行事食の日

★・・・手作りおやつの日