



8月のこんだて




令和4年8月1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯・厚揚げの煮物・夏野菜のかき揚げ 冷やしうどん ☆精白米 ☆厚揚げ 人参 玉ねぎ いんげん ☆人参 ビーマン かぼちゃ たまねぎ 薄力粉 なたね油 ☆うどん きゅうり 人参 まぐろ 缶 牛乳・オレンジ・小魚 ☆普通牛乳 ☆オレンジ ☆小魚 ごま	親子丼・切り干し大根のサラダ みそ汁(豆腐) ☆精白米 ☆鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば ☆切干し大根 まぐろ 缶詰 マヨネーズ 人参 きゅうり ☆人参 たまねぎ 木綿豆腐 こまつな みそ	ご飯・夏野菜ハンバーグ・ブロッコリー とひじきの炒め物・もやしスープ ☆精白米 ☆木綿豆腐 ぶたひき肉 牛ひき肉 ビーマン トマト トマト ケチャップ 玉ねぎ 人参 ☆ブロッコリー ひじき にんじん たまねぎ ☆もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	ご飯・鮭のチーズ焼き・夏野菜の味噌炒め・すまし汁(えのき)・納豆 ☆精白米 ☆納豆 ☆さけ プロセスチーズ ☆にんじん 青ピーマン なす キャベツ たまねぎ みそ ☆人参 たまねぎ えのき 小松菜 木綿豆腐 牛乳・おおかおにおにぎり ☆普通牛乳 ☆精白米 削り節	ご飯・カレイの野菜あんかけ おおかお和え・すまし汁(豆腐) ☆精白米 ☆まがれい 糸みつば にんじん たまねぎ ☆かつお節 キャベツ にんじん もやし きゅうり ☆木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ 牛乳・オレンジゼリー ☆普通牛乳 ☆みかんジュース みかん缶詰 寒天	牛井・ゆかりの和えもの みそ汁(豆腐) ☆精白米 ☆たまねぎ にんじん 牛もも 青ねぎ ☆キャベツ もやし にんじん ゆかり ☆木綿豆腐 にんじん たまねぎ 小松菜 牛乳・パイナップルケーキ ☆普通牛乳 ☆パイナップル 缶詰 ホットケーキミックス
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
ご飯・鶏肉のから揚げ・きやべつのごま和え・みそ汁(なす) ☆精白米 ☆しょうが 片栗粉 鶏もも おろし にんにく なたね油 ☆キャベツ にんじん もやし いりごま ☆にんじん たまねぎ なす 生揚げ 青ねぎ みそ 牛乳・フルーツゼリー ☆普通牛乳 ☆寒天 りんごジュース みかん缶詰	ご飯・お好み焼き 風卵焼き・ひじきサラダ・みそ豆乳スープ ☆精白米 ☆鶏卵 キャベツ にんじん たまねぎ ソース 削り節 あおさ ☆にんじん きゅうり 乾ひじき マヨネーズ ☆人参 たまねぎ ほうれんそう 豆乳 みそ お茶・苺ソース ヨーグルト ☆麦茶 ☆いちごジャム プレーンヨーグルト	ご飯・夏野菜と豆腐の肉みそグラタン・ほうれん草ともやしのナムル・すまし汁(切り干し大根) ☆精白米 ☆木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん 青ピーマン なす みそ プロセスチーズ たまねぎ ☆人参 もやし ほうれん草 キャベツ ごま ☆人参 玉ねぎ 切り干し大根 小松菜 牛乳・すいか ☆普通牛乳 ☆すいか	<div style="text-align: center;">  <p>山の日</p> </div> ご飯・夏野菜マーボー豆腐・中華スープ パナナ ☆精白米 ☆木綿豆腐 青ピーマン ぶたひき肉 なす トマト にんじん たまねぎ ごま油 ☆にんじん たまねぎ こまつな もやし ☆パナナ 牛乳・ツナマヨサンド ☆普通牛乳 ☆食パン まぐろ 水煮缶詰 マヨネーズ	わかめごはん・豚のしょうが煮 すまし汁(豆腐) ☆精白米 カットわかめ ☆ぶたもしょうが たまねぎ にんじん ☆木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ 牛乳・クラッカー ☆普通牛乳 ☆クラッカー	

五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして、脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとって楽しい体験です。

- ### 五感を育む体験
- 
- 視覚..食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
 - 聴覚..食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しみましょう。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
 - 触覚..食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
 - 嗅覚..食材の匂いをかぐなど、おいしそうなおいをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
 - 味覚..色々な食べ物の味を体験できるとういいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
夏野菜のチキンカレー コンソメスープ・バナナ ☆精白米 ☆ももにんじんたまねぎなす青ピーマン かぼちゃ ☆たまねぎにんじんほうれんそうキャベツ ☆バナナ	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・ゆかりの 和えもの・すまし汁（小松菜） ☆精白米 ☆生揚げぶたひき肉にんじんたまねぎ ☆キャベツもやしにんじんゆかり ☆にんじんたまねぎこまつな	ご飯・鯖の照りマヨ焼き・ツナじゃが みそ汁（きやべつ） ☆精白米 ☆さばマヨネーズ ☆じゃがいもにんじんたまねぎまぐろ佃詰 ☆人参たまねぎ青ねぎきやべつ	ご飯・カレイの照り焼き・ひじき煮 すまし汁（小松菜） ☆精白米 ☆まがれい ☆乾ひじきさやいんげん生揚げにんじん砂糖 ☆にんじんたまねぎこまつな	ご飯・筑前煮・冷やし中華・バナナ 健康ふりかけ ☆精白米 ☆人参大根生揚げごぼういんげん鶏肉 ☆中華めんにんじんきゅうりごま油 ☆バナナ ☆あおのりごま削り節煮干し	ご飯・豚肉と玉ねぎの煮物・酢の物 すまし汁（豆腐） ☆精白米 ☆ぶた肉たまねぎにんじんじゃがいも ☆にんじんキャベツりょうとうもやし ☆木綿豆腐にんじんたまねぎこまつな
牛乳・りんごゼリー ☆普通牛乳 ☆りんごジュース寒天	牛乳・せんべい ☆普通牛乳 ☆サラダせんべい	牛乳・レモンラスク ☆普通牛乳 ☆ロールパン有塩バターレモン	牛乳・みかんケーキ ☆普通牛乳 ☆ホットケーキミックスみかん佃詰	お茶・フルーチェ ☆麦茶 ☆普通牛乳フルーチェ	牛乳・きなこケーキ ☆普通牛乳 ☆きな粉ホットケーキミックス
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
ピピンパ・小松菜と厚揚げの お浸し・中華スープ ☆精白米 ☆ぶたひき肉半ひき肉にんじんもやし ほうれんそうごま ☆にんじんこまつなたまねぎ生揚げ ☆にんじんたまねぎ青ねぎもやし	ご飯・ぎせいどうふ・切干し大根の煮物 すまし汁（小松菜・えのき） ☆精白米 ☆人参たまねぎ鶏卵木綿豆腐乾ひじき青ねぎ ☆切干しだいこんにんじんさやいんげん ☆こまつなえのきたけにんじんたまねぎ	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き・きやべつの カレー炒め・かぼちゃの豆乳スープ ☆精白米 ☆さけにんじんたまねぎマヨネーズパセリ ☆キャベツたまねぎカレールウ人参ピーマン ☆人参たまねぎ豆乳ほうれんそうかぼちゃ	ハヤシライス・ブロッコリー入りツナ サラダ・チンゲン菜ともやしのスープ ☆精白米 ☆牛もも人参たまねぎハヤシルウしめじ ☆ブロッコリーまぐろ佃詰マヨネーズにんじん キャベツ ☆チンゲンサイもやしにんじんたまねぎ	ご飯・鯖の白みそ焼き・五目きんぴら すまし汁（豆腐）・納豆 ☆精白米 ☆納豆 ☆さわら甘みそ ☆だいこん人参ごぼうさやいんげんれんこん いりごまごま油 ☆木綿豆腐にんじんたまねぎ青ねぎ	ツナ入り炊き込みご飯・肉じゃが みそ汁（豆腐） ☆精白米まぐろ油漬佃詰ひじきにんじん ☆牛ももにんじんたまねぎじゃがいも ☆にんじんたまねぎ木綿豆腐青ねぎみそ
牛乳・チーズクッキー ☆普通牛乳 ☆薄力粉パルメザンチーズ有塩バター	フルーツヨーグルト・お茶 ☆プレーンヨーグルトバナナりんごみかん佃詰 ☆麦茶	ヤクルト・ジャムサンド ☆乳酸菌飲料 ☆食パンいちごジャム	牛乳・チーズ・りんご ☆普通牛乳 ☆プロセスチーズ ☆りんご	牛乳・きつねおにぎり ☆普通牛乳 ☆精白米油揚げにんじん	牛乳・せんべい ☆普通牛乳 ☆せんべい
29(月)	30(火)	31(水)	 <p>旬の食材 きゅうり・トマト・なす・とうがん・おくら・ピーマン・とうもろこし・すいか・なし・たちうお・いわし・きす・あなご</p> <p>多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。夏は暑さで食欲が減退しがちですが、夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなど酸味を使って食欲増進を図りましょう。スパイスも風味を増やすだけでなく、食欲増進や消化を良くするなどさまざまな効果があり</p>		
ご飯・ホキの磯天ぷら・きゅうりの 酢の物・すまし汁（豆腐） ☆精白米 ☆ホキあおさ天ぷら粉なたね油 ☆きゅうりキャベツにんじんもやし ☆木綿豆腐人参たまねぎ青ねぎ切干し大根	豚肉の甘辛丼・かぼちゃのオープン焼き みそ汁（豆腐） ☆精白米 ☆ぶたももにんじんたまねぎさやいんげん砂糖 ☆かぼちゃプロセスチーズ ☆にんじんたまねぎ木綿豆腐キャベツ淡色辛みそ ☆普通牛乳	ご飯・お豆腐ナゲット・コールスロー サラダ・野菜のミルクスープ ☆精白米 ☆鶏ひき肉木綿豆腐マヨネーズ ☆にんじんきゅうりキャベツマヨネーズ ☆人参たまねぎほうれんそう普通牛乳かぼちゃ			
牛乳・りんごケーキ ☆普通牛乳 ☆りんごホットケーキミックス	お茶・バインソースヨーグルト ☆麦茶 ☆プレーンヨーグルトバインアップル佃詰	牛乳・お麩スナック・オレンジ ☆普通牛乳 ☆車ぶ ☆オレンジ			