



8月のこんだて



令和5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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
ご飯・中華風卵焼き・春雨の酢の物 みそ汁（小松菜） ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 鶏卵 しいたけ ニラ ごま油 ☆ はるさめにんじん 砂糖 米酢 キャベツ きゅうり ☆ にんじん たまねぎ こまつな 木綿豆腐 みそ お茶・フルーチェ ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳 フルーチェ	ご飯・お豆腐ミートローフ ペイクドじゃが・かぼちゃの豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 青ピーマン にんじん たまねぎ トマトケチャップ ☆ じゃがいも あおさ ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう 豆乳	ご飯・カレーのトマトソース・ほうれん草ともやしのナムル・中華スープ ☆ 精白米 ☆ まがれい トマトホール缶詰 トマトケチャップ 片栗粉 ☆ にんじん ほうれんそう りょくとうもやし キャベツ いりごま ごま油 ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 木綿豆腐 こまつな	ご飯・鮭のみそ焼き・切干し大根の煮物 すまし汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ さけ みそ 砂糖 ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ 木綿豆腐 こまつな にんじん たまねぎ	豚丼・ゆかりの和えもの みそ汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ ふたかた にんじん たまねぎ 薄口しょうゆ 砂糖 ☆ キャベツ りょくとうもやし にんじん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ 淡色辛みそ
7(月) ご飯・さばの塩麹焼き・夏野菜とひじきのかき揚げ・すまし汁（ほうれん草） ☆ 精白米 ☆ さば 米こうじ ☆ にんじん たまねぎ 天ぷら粉 乾ひじき 青ピーマン かぼちゃ なたね油 ☆ ほうれん草 木綿豆腐 切干し大根 人参 たまねぎ 牛乳・チーズ・バナナ ☆ 普通牛乳 ☆ プロセスチーズ ☆バナナ	8(火) ご飯・厚揚げの煮物・野菜のソテー 冷やし肉みそうどん ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 生揚げ 砂糖 こまつな ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ☆ うどん ふたひき肉 にんじん きゅうり めんつゆ	9(水) ご飯・トマトソース卵焼き きゃべつのごま和え・みそ汁（えのき） ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ トマトホール缶詰 青ピーマン トマトケチャップ ☆ キャベツ にんじん りょくとうもやし いりごま	10(木) ご飯・鮭のねぎ塩レモン焼き 切干大根の中華和え・春雨スープ・納豆 ☆ 精白米 ☆ たいせいようさけ レモン 長ねぎ おろしにんにく 料理酒 ☆ 切干しだいこん りょくとうもやし ごま にんじん キャベツ ごま油	11(金) 山の日 
14(月) 焼きそば・すまし汁（豆腐）・バナナ ☆ 中華めん ふたもも にんじん たまねぎ キャベツ お好み焼きソース あおさ ☆ 木綿豆腐 こまつな にんじん たまねぎ ☆ バナナ	15(火) ご飯・チキンカレー・コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも カレールウ にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ たまねぎ にんじん キャベツ	16(水) ご飯・鮭のコーンマヨ焼き・ブロッコリ とひじきの炒め物・みそ汁（なす） ☆ 精白米 ☆ たいせいようさけ コーン缶詰 クリーム マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ 乾ひじき ブロッコリー ☆ にんじん たまねぎ なす 生揚げ みそ ねぎ	17(木) ご飯・夏の松風焼き・じゃがいもと ピーマンの炒め物・コーンスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん しその葉 木綿豆腐 いりごま あおさ ☆ じゃがいも 青ピーマン たまねぎ にんじん ☆ コーン缶詰 クリーム にんじん たまねぎ 普通牛乳	12(土) ゆかりごはん・鶏肉と野菜の煮物 すまし汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ 鶏もも(皮なし) にんじん じゃがいも たまねぎ 薄口しょうゆ 砂糖 ☆ 木綿豆腐 こまつな にんじん たまねぎ 牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい
18(金) タコライス・ツナサラダ チンゲン菜ともやしのスープ ☆ 精白米 ☆ ふたひき肉 たまねぎ にんじん トマトホール缶詰 カレー粉 ウスターソース 青ピーマン ☆ まぐろ缶詰 にんじん キャベツ マヨネーズ きゅうり ☆ チンゲン菜 もやし にんじん たまねぎ	19(土) ツナ入り炊き込みご飯 厚揚げと野菜の煮物・すまし汁（豆腐） ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 ひじき にんじん ☆ にんじん たまねぎ 生揚げ こまつな ☆ 木綿豆腐 青ねぎ にんじん たまねぎ			
牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ココア ホットケーキミックス	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ クラッカー	牛乳・チーズクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 バルメザンチーズ 有塩バター	牛乳・きなこラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン きな粉 有塩バター	牛乳・小魚・オレンジ ☆ 普通牛乳 ☆ 煮干し ごま ☆オレンジ

21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
豚肉ピビンバ・かぼちゃのオープン焼き みそ汁(きやべつ) ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 りよくとうもやし にんじん 青ピーマン たれ ごま たまねぎ ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ にんじん たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 青ねぎ	ご飯・ぎせいどうふ・もやしのカレー炒 すまし汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 鶏卵 木綿豆腐 青ねぎ 乾ひじき ☆ にんじん りよくとうもやし キャベツ カレー粉 青ピーマン たまねぎ ☆ 切干しだいこん にんじん たまねぎ 木綿豆腐	ご飯・さばの照り焼き・ひじきサラダ みそ豆乳スープ・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ さば ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき マヨネーズ ☆ かぼちゃ ほうれんそう 豆乳 にんじん たまねぎ	ご飯・鶏肉のから揚げ・酢の物 すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ おろししょうが 片栗粉 鶏もも なたね油 ☆ にんじん キャベツ りよくとうもやし 酢 きゅうり ☆ かぼちゃ ほうれん草 豆乳 にんじん たまねぎ みそ ☆ ゆかり 煮干し あおさ	ご飯・カレイのポテトチーズ焼き 小松菜と厚揚げのお浸し・冷やしうどん ☆ 精白米 ☆ まがれい じゃがいも プロセスチーズ マヨネーズ ☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ ☆ うどん きゅうり まぐる油漬缶詰 にんじん めんつゆ	ご飯・豚じゃが・みそ汁(豆腐) 健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん じゃがいも たまねぎ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ ☆ 煮干し あおさ ゆかり
牛乳・お野菜ホットケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ほうれんそう にんじん	牛乳・ごまじゃこおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 ごま 煮干し ゆかり	牛乳・すいか ☆ 普通牛乳 ☆ すいか	牛乳・うめゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ うめシロップ 粉寒天	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・マーマレードケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス マーマレード

28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
夏野菜のポークカレー・ブロッコリー サラダ・チンゲン菜ともやしのスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 にんじん たまねぎ なす 青ピーマン かぼちゃ カレールウ ☆ ブロッコリー 人参 キャベツ まぐる缶詰 マヨネーズ ☆ チンゲン菜 もやし にんじん たまねぎ	ご飯・カレイの照り焼き・ひじき煮 みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな	ご飯・ホキのレモンソース・きゅうりの 酢の物・ミネストローネ ☆ 精白米 ☆ ホキ 片栗粉 なたね油 レモン果汁 ☆ きゅうり にんじん キャベツ もやし ☆ にんじん たまねぎ トマトホール缶詰 じゃがいも	ご飯・夏野菜マーボー豆腐・きやべつの ごまマヨ和え・すまし汁(えのき) ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 青ピーマン ぶたひき肉 なす トマト ごま油 にんじん たまねぎ ☆ にんじん キャベツ もやし ごま マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 木綿豆腐
牛乳・ココアクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ ココア 薄力粉 有塩バター 砂糖	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	牛乳・バナナ・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 麩	お茶・りんごソースヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト りんご 砂糖

幼児クラスが6月に作った梅シロップ入りゼリーです!



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

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。

保育園でも夏野菜を育てています。夏の太陽の光を浴びて成長した夏野菜。夏野菜が苦手な子ども、自分たちが育て収穫した夏野菜は「きゅうり食べれたよ!」とうれしそうに教えてくれました。園で収穫した新鮮な夏野菜は日々の給食に使用していきます。



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も楽しい体験です。

- 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、どんな触感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、おいしそうなお匂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いいですね。甘味・塩味・苦味・旨味など違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

