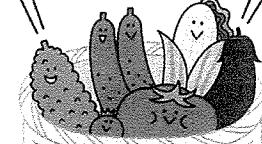




蒸し暑い日が続いているが、園では子どもたちがプール遊びをしている元気な声が聞こえてきます。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症予防のためにも、朝食をしっかりと食べてから登園し、ご家庭でも水分補給や体調の変化（汗や尿の様子等）にも気を配り、休養、睡眠を心がけてくださいね。

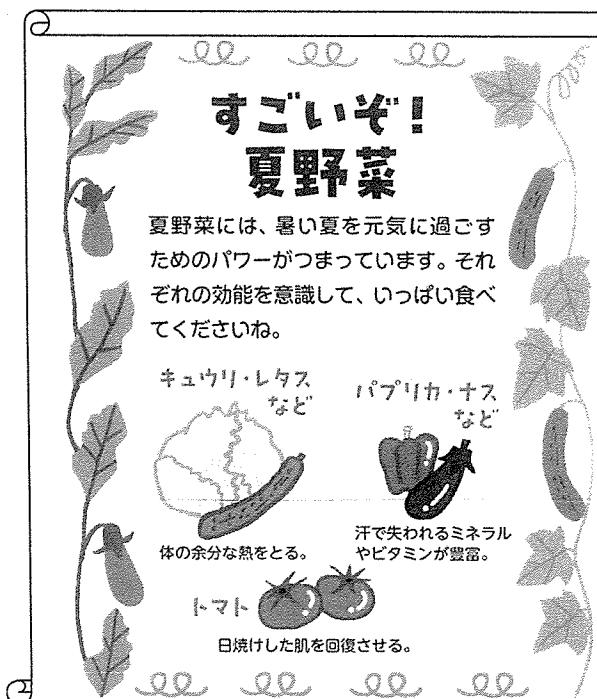


これたては
おいしいよ！



今年の畑には…

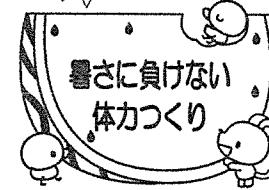
なすやトマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤといった毎年恒例のお野菜のほかに、モロヘイヤ、つるむらさきを栽培し、様々な収穫。育てて食べるところまでの流れを経験することができます。収穫してすぐに食べられるよう調理をしていますが、一番人気なのが「ゴーヤチップ」。揚げたてをクラスに届けるとあっという間に完食です。子どもたちにとって、自然と食事をつなげる学びの場になっています。



～太陽の子保育園～
2023.8.1

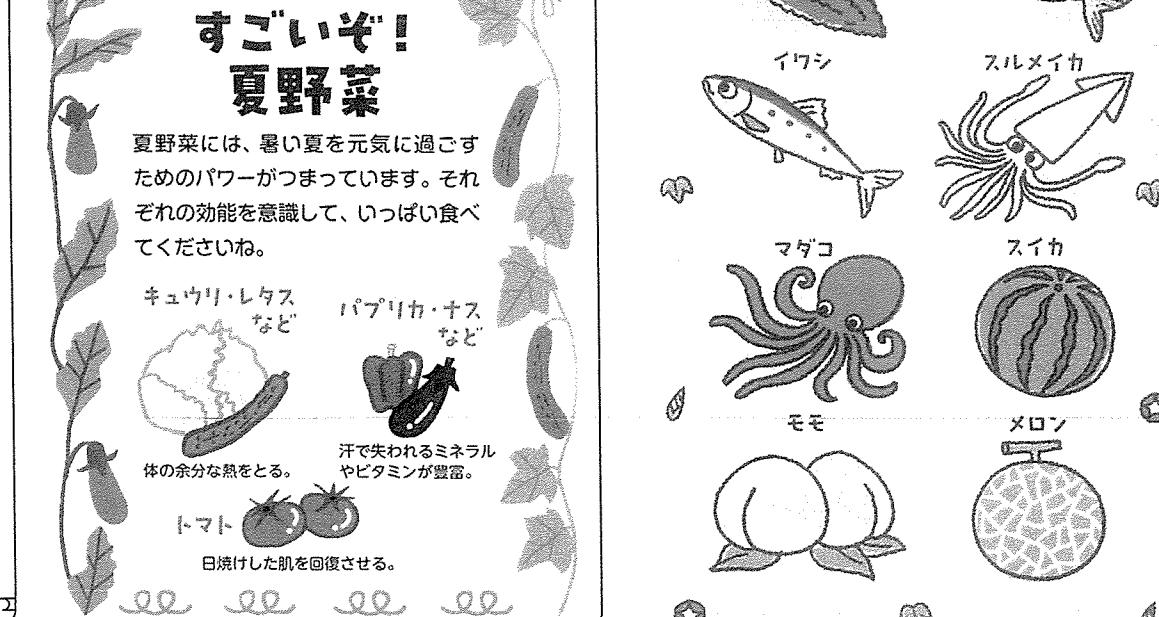
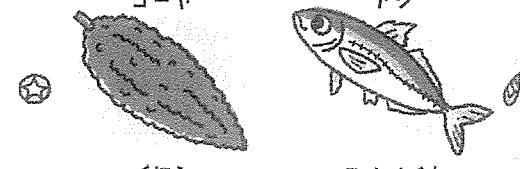
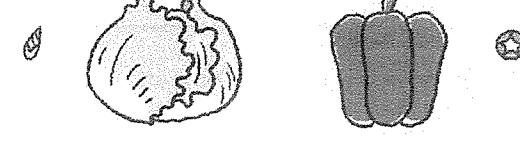
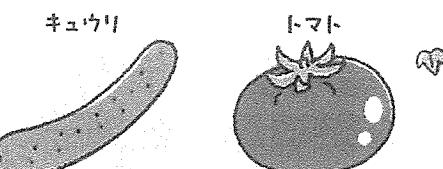
8月号

今月の目標



夏が旬の食べ物

夏が旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。



＊＊＊7月の菜園、食育等＊＊＊

ぱんだ組さんで 畑のナスとピーマンを使って!
餃子の皮ピザをつくりました。

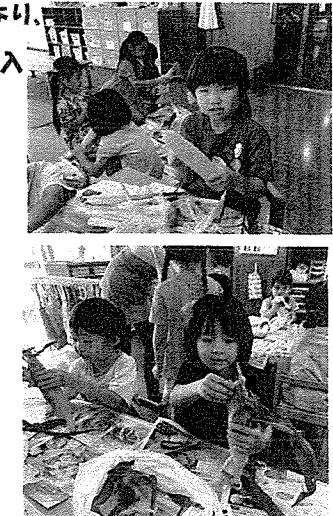
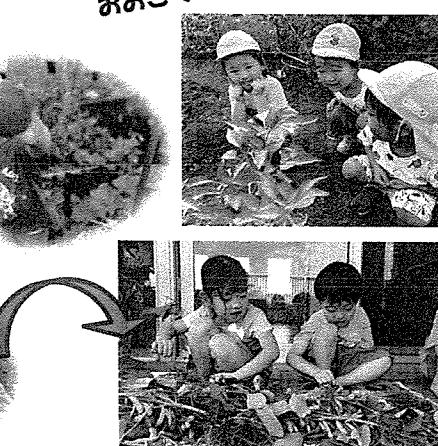


とうもろこし
収穫!

「甘い！！！」
これたては
美味しいんです

前の畠の農家さんより、
朝、これたての
とうもろこしを購入

はじめての調理保育♪



お手伝いできるもん♪

保育園での様子をみていると、子どもたちは、お手伝いが大好きです。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になってしまいかがちですが、「ちょっとお手伝って」の一言が子どもをやる気にさせます。配膳の準備、下しらえ、野菜の皮むきなどの調理体験を、できることから少しずつご家庭でも取り入れ、食材に触れる機会を与えてあげてください。子どもたちは思った以上に、上手にできるものです。

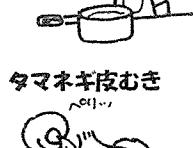
お手伝い活動の目安

- ★子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。
- <3歳児>おはしやお茶碗、お皿、コップなどの簡単な配膳
- <4歳児>自分の分の、食事の盛り付け
- <5歳児>家族みんなの盛りつけと配膳
- ★園では、お当番活動で給食の配膳を行っています。マスク着用の練習にもなっています。

ミニトマトのへたとり

食器運び

配膳の手伝い



2023年度8月 予定献立表

太陽の子保育園

日 /曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	日 /曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	
		熟と力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの				熟と力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
01	食パン(いちごジャム&豆乳マーガリン) ～タンドリーチキン パイン 火 グリーンサラダ ～ イタリアンスープ(卵)	食パン、米、豆乳マー ガリン、なたね油、パ ン粉、花見糖、米ボ ロ	鶏肉、ヨーグルト、卵、ベーコ ン、粉チーズ、牛 乳	パイナップル、たまねぎ、レタ ス、きゅうり、キャベツ、ブロッ コリー、いちごジャム、にんじ ん、コーン、レモン果汁、にん く、ひじき、ごま、オレンジ しそひじきおにぎり 麦茶	牛乳(幼・乳) 米ボーロ	17	鮭チャーハン ～ 味噌マヨネーズ和え 木 豆乳汁(カレー風味) ～ バナナ	米、押麦、マヨネ ース、なたね油、米粉、 クラッカー、ミニたい やき	牛乳、豆乳、鶏 肉、サラダちく わ、味噌、ドリンク ヨーグルト	バナナ、こまつな、もやし、ね ぎ、たまねぎ、にんじん、オク ラ、にら、しょうが、ごま ミニたい焼き 牛乳	飲むヨーグルト・クラッカー ミニたい焼き 牛乳	
02	ジャージャー麺 ～ 大根とツナサラダ 水 ほうれん草のスープ ～ すいか	蒸し中華麺、なたね 油、片栗粉、ごま油、 花見糖、さつまいも、 せんべい	木綿豆腐、豚ひき 肉、チーズ、ツナ 水煮缶、味噌、牛 乳	ぶどうジュース、すいか、とうも ろこし、たまねぎ、だいこん、に んじん、きゅうり、ねぎ、たけの こ、にら、オクラ、ごま、干し いいただけ、にんにく、しょうが、バ ナナ ゆでとうもろこし チーズ ぶどうジュース	牛乳(幼・乳) せんべい	18	五穀パン ～ 鶏肉のバジル焼き 金 夏野菜サラダ(ツナ) ～ ABC野菜スープ	胚芽パン、マカロニ、 なたね油、花見糖、 せんべい、米菓子	牛乳、鶏肉、ベー コン、ツナ水煮缶	冷凍みかん、メロン、トマト、た まねぎ、なす、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、にんにく、りんご 牛乳(幼・乳) 米菓子 せんべい 冷凍みかん 牛乳	牛乳(幼・乳) 米菓子 せんべい 冷凍みかん 牛乳	
03	ごはん(ラップおにぎり) もずくと生揚げの味噌汁 ～ 鮭の塩麹焼き 木 肉じゃが ～ 野菜のごま和え	米、じゃがいも、薄力 粉、花見糖、無塩バ ター、米こうじ、黒砂 糖、なたね油、クラッ カー	さけ、牛乳、豚 肉、チーズ、卵、油 揚げ	冷凍みかん、たまねぎ、もやし、 こまつな、もずく、かぼちゃ、に んじん、しらたき、いんげん、干 しとう、葉ねぎ、すりごま、焼 きのり 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) クラッカー かぼちゃ黒糖パンケーキ 牛乳(乳児)	19	肉味噌ごはん ～ 酢の物 土 チングン菜のスープ ～ オレンジ	米、片栗粉、花見糖、 ごま油、米ボーロ、バ ナナドック	牛乳、豚ひき肉、 味噌	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、 だいこん、にんじん、ねぎ、チ ンゲンサイ、たけのこ、生わかめ、 干ししいたけ、にんにく、しょう が	牛乳(幼・乳) 米ボーロ バナナドック 牛乳	
04	鶏肉のトマト煮ライス ～ マカロニサラダ 金 モロヘイヤスープ ～ バナナ	米、フランスパン、マ カロニ、押麦、マヨ ネーズ、マーガリン、 なたね油、花見糖、ビ スケット	牛乳、鶏肉、木綿 豆腐、加糖練乳	バナナ、たまねぎ、トマト水煮、 きゅうり、なす、モロヘイヤ、に んじん、しめじ、ほうれんそう、 にんにく ミルクマーガリンサンド 牛乳	牛乳(幼・乳) ピスケット	21	ごはん ～ あじフライ 月 煎豆(金時豆) ～ 野菜のおひたし	大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	米、蒸し中華麺、花見 糖、生パン粉、豚 肉、味噌、油揚げ、豆 乳、かつお節、牛 乳	あじ、いんげんま め(乾)、豚肉、味 噌、油揚げ、豆 乳、かつお節、牛 乳	グレープフルーツ、だいこん、は くさい、こまつな、もやし、キャ ベツ、にんじん、たまねぎ、ピー マン、オレンジ	牛乳(幼・乳) ピスケット やきそば 牛乳(乳児)
05	ブルゴギ風丼 ～ 華風和え 土 きのこのスープ ～ オレンジ	米、なたね油、花見 糖、ごま油、ボーロ、 せんべい	牛乳、豚肉、木綿 豆腐、味噌	たまねぎ、オレンジ、もやし、だ いこん、きゅうり、しめじ、えの きだけ、にんじん、にら、チング ンサイ、にんにく、果汁ゼリー 牛乳	牛乳(幼・乳) 米ボーロ せんべい ミニゼリー 牛乳	22	焼肉サンド(セルフ) ～ 焼きポテト 火 フレンチサラダ ～ ピーフンスープ	コッペパン、米、焼ボ テト、ピーフン、なた ね油、花見糖、ごま 油、せんべい	豚肉、木綿豆腐、 味噌、牛乳	パイナップル、キャベツ、みかん 缶、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、 にんじん、チングンサイ、ごま、 しょうが、塩こんぶ、干ししいた け、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい おにぎり(塩昆布) 麦茶	
07	ごはん なめこの味噌汁 ～ 豚肉の生姜焼き 月 さつま芋のきんぴら ～ 鮭和え	米、さつまいも、花 見糖、ごま油、せん べい	ヨーグルト、豚 肉、木綿豆腐、味 噌、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、は くさい、こまつな、なめこ、にん じん、ごぼう、いんげん、葉ね ぎ、きざみのり、しょうが、みか ん フローズンヨーグルト(幼児) ヨーグルト(乳児) ピスケット・麦茶	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト(乳児) ピスケット・麦茶	23	焼きとうもろこしごはん かきたま汁 ～ 鶏肉のみぞ焼き 水 ごぼうスティック煮 ～ 鮭和え	米、薄力粉、花見糖、 ごま油、片栗粉、粉 糖、米ボーロ	牛乳、鶏肉、木綿 豆腐、卵、味噌	冷凍みかん、ごぼう、もやし、ほ うれんそう、にんじん、どうもろ こし、たまねぎ、にら、きざみの り	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ココアドーナツ 牛乳	
08	サラダうすめん ～ 鶏の塩レモン唐揚げ 火 しらす入りごま味噌和え ～ バナナ	干しうすめん、片栗 粉、花見糖、干し芋、 せんべい	鶏肉、ハム、しら す干し、味噌、牛 乳	バナナ、りんごジュース、もや し、ほうれんそう、にんじん、 きゅうり、みかん缶、パイン缶、 レモン果汁、アガー、すりごま、 干ししいたけ、刻みこんぶ フルーツゼリー 玄米せんべい 麦茶	牛乳(幼・乳) 干し芋 フルーツゼリー 玄米せんべい 麦茶	24	冷やしきつねうどん ～ 納豆とじゃこの天ぷら(幼児:しそ入り) 木 醋味噌和え ～ オレンジ	ゆでうどん、米粉、 薄力粉、花見糖、無塩 バター、せんべい	牛乳、油揚げ、納 豆、卵、脱脂粉 乳、味噌	オレンジ、こまつな、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、生わかめ、 ねぎ、しそ、干ししいたけ、すり ごま	飲むヨーグルト せんべい 米粉ミルクスコーン 牛乳	
09	ぶどうパン オレンジ ～ めかじきの変わり焼き 水 野菜ソテー(カレー風味) ～ 冬瓜のスープ	ぶどうパン、米、マッ シュボート、マヨネ ース、押麦、焼き麸、な たね油、花見糖、片栗粉、 ウエハース、わらび餅 粉、あられ	かじき、納豆、豚 ひき肉、ベーコン、牛 乳	オレンジ、キャベツ、とうがん、 たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、コーン、ねぎ、あおのり 納豆チャーハン 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(乳児)	25	ひまわりドライカレー ～ マッシュポテト(かき氷風) 金 コーンサラダ ～ 星のスープ	米、じゃがいも、押 麦、マヨネーズ、花見 糖、焼き麸、油、豆乳 マーガリン、氷輪み つ、ピスケット	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、すいか、りんごジュー ス、キャベツ、にんじん、どうも ろこし、ブロッコリー、りんご、 オクラ、干しとうがらし、アガ ー、しょうが、にんにく、みかん	牛乳(幼・乳) ピスケット かき氷(1歳りんごゼリー) クラッカー 麦茶	
10	ハヤシライス ～ キュウリとトマトのサラダ(チーズドレッシング) 木 ひじきと卵のスープ ～ メロン	米、押麦、無塩バ ター、薄力粉、なたね 油、花見糖、片栗粉、 ウエハース、わらび餅 粉、あられ	牛乳、豚肉、木綿 豆腐、卵、生クリ ーム、クリームチ ーズ	たまねぎ、メロン、ぶどうジュー ス、トマト、にんじん、きゅう り、ブロッコリー、ほうれんそ う、エリンギ、ひじき、にんに く、りんご 牛乳(幼・乳) ウエハース ぶどうわらびもち(2歳～) (1歳 ぶどうゼリー) 揚げあられ・牛乳(幼・乳)	牛乳(幼・乳) ウエハース 牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(乳児)	26	あんかけチャーハン ～ 華風和え 土 小松菜スープ ～ バナナ	米、片栗粉、ごま油、 なたね油、花見糖、せ んべい、ピスケット	牛乳、木綿豆腐、 鶏肉、チーズ、か つお節	バナナ、もやし、キャベツ、にん じん、たまねぎ、だけのこ、きゅ うり、こまつな、にら、干ししい たけ、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい ピスケット チーズ 牛乳	
12	ごはん バナナ ～ 鶏肉と厚揚げの甘辛炒め 土 ゆかり和え ～ わかめスープ	米、片栗粉、なたね 油、花見糖、ごま油、せん べい	牛乳、鶏もも肉、 生揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、こまつな、いんげん、 にんじん、カットわかめ	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳	28	ごはん 豚肉とごぼうの味噌汁 ～ さわらのねぎみそ焼き 月 切り干し大根の炒め煮 ～ スティックきゅうり	米、フランズパン (コッペパン)、豆乳 マーガリン、マヨネ ース、花見糖、なた ね油、ごま油、食パン、 ピスケット	牛乳、さわら、豚 肉、味噌、焼ちく わ、油揚げ	グレープフルーツ、きゅうり、だ いこん、こまつな、ねぎ、にんじ ん、ごぼう、切り干しいちこん、 いんげん、すりごま、焼きのり、 干ししいたけ、オレンジ	牛乳(幼・乳) ピスケット カリカリセミトースト 牛乳	
14	ねぎたっぷりじゃこパスタ ～ かぼちゃサラダ 月 ワンタンスープ ～ オレンジ	スマグティ、ワンタン の皮、マヨネーズ、な たね油、ごま油、せん べい、ポン米菓子	牛乳、豚肉、ダイ スチーズ	かぼちゃ、オレンジ、ねぎ、チ ンゲンサイ、干しとうがらし、も やし、むきえだまめ、にんじん、に んにく、しょうが、干ししいたけ、 きざみのり	牛乳(幼・乳) せんべい ほんこめバー 牛乳	29	クリームスパゲティ ～ 人参ドレッシングサラダ 火 チングン菜とはんぺんのスープ ～ メロン	さつまいも、スマ グティ、片栗粉、なた ね油、薄力粉、無塩 バター、花見糖、せん べい	牛乳、鶏肉、ぶち はんぺん、脱脂粉 乳、生クリーム	メロン、たまねぎ、キャベツ、チ ングンサイ、にんじん、きゅう り、ブロッコリー、しめじ、とう もろこし、こんぶ、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい さつま芋もち(みたらし) カミカミ昆布 麦茶	
15	高野豆腐のそぼろごはん ～ れんこんサラダ 火 キャベツの味噌汁 ～ グレープフルーツ	米、クロワッサン、花 見糖、なたね油、ごま 油、ピスケット、クロ ワッサン	牛乳、鶏ひき肉、 味噌、油揚げ、凌 り豆腐	グレープフルーツ、れんこん、ブ ロッコリー、にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、だけのこ、ねぎ、 干ししいたけ、みかん	牛乳(幼・乳) ピスケット クロワッサン 牛乳	30	枝豆ごはん 冷凍みかん ～ しゅうまい風ハンバーグ 水 春雨ソテー ～ アーサ汁	米、薄力粉、はるさ め、しゅうまいの皮、 片栗粉、なたね油、 黒砂糖、花見糖、ごま 油、米ボーロ	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、卵、ハ ム	冷凍みかん、バナナ、たまねぎ、 もやし、キャベツ、こまつな、に んじん、えだまめ、あおさ、干 ししいたけ、にんにく、しょうが、 こんぶ	牛乳(幼・乳) 米ボーロ バナナのフリッター 牛乳	
16	ジューシー フルーツヨーグルト ～ 鮭チャンプルー 水 スティックきゅうり ～ もずくスープ	米、じゃがいも、焼 豚、豆乳マーガリン、 なたね油、花見糖、ご ま油、米ボーロ	ヨーグルト、豚 肉、生揚げ、油揚 げ、牛乳	りんごジュース、きゅうり、にん じん、もやし、もも(白桃)、も ぎく、みかん缶、パイン缶、に ら、たまねぎ、ほうれんそう、刻 みこんぶ、干ししいたけ	牛乳(幼・乳) 米ボーロ じゃがバター (豆乳マーガリン使用) りんごジュース	31	きびごはん かぶと生揚げの味噌汁 ～ いわしのかばやき 木 かぼちゃの甘煮 ～ 梅おかか和え	米、片栗粉、きび、花 見糖、クラッcker、ビ スケット	ヨーグルト、いわ し、生揚げ、味 噌、かつお節、牛 乳	かぼちゃ、オレンジ、はくさい、 ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、 にんじん、かぶ、葉、うめ干し ごま	牛乳(幼・乳) クラッcker ビスケット ヨーグルト 麦茶	

☆献立は都合により変更する場合があります

<8月平均摂取量 乳児/517kcal 幼児/580kcal>

※今年度より、給食でのぶどうの提供(球形)ができなくなりました。