

# 8月 きゅうしょくこんだてひょう

手作り  
おやつ



日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ
1日	火	ごはん・しろみさかなふらい ぼいるきゃべつ・みそしる ぎゅうにゅう	白身魚フライ・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・油 タルタルソース	きゃべつ・カットわかめ 大根・えのきたけ	じゃむ さんどぼん
2日	水	ろーるばん・ぶろっこりーさらだ なすいりみーとすばげてい ぎゅうにゅう	合挽肉 ロースハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ フルチドレッシング	なす・にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト缶 ブロッコリー・りんご	たべっこ どうぶつ
3日	木	ごはん・だしまきたまご ひじきにも・みそしる ぎゅうにゅう	だし巻き卵・豆腐 みそ・油揚げ 茹大豆・牛乳	米・砂糖 じゃがいも	ひじき・にんじん さやいんげん えのきたけ・カットわかめ	みくす じゅーす
4日	金	はやしらいす おおよどばんちゃさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも 番茶ドレッシング	たまねぎ・にんじん・しめじ さやいんげん・きゃべつ きゅうり・コーン・ミニトマト	よーぐると
7日	月	こまつなとじゃこちゃーはん ぶらしゃぶさらだ・おれんじ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	米・油 ごまドレッシング	小松菜・にんじん コーン・ミニトマト・もやし きゅうり・オレンジ	はーべすと
8日	火	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖・鉄分ぜりー	たまねぎ・にんじん さやいんげん・きゃべつ カットわかめ・しめじ	まかに きなこ
9日	水	ろーるばん・ひやしちゅうか いそべあげ・みにとまと ぎゅうにゅう	ロースハム 竹輪 牛乳	ロールパン・油 中華麺・天ぷら粉 ごまだれ	きゅうり・カットわかめ にんじん・ミニトマト	おにぎり
10日	木	すたみならいす・ばなな べーこんすーぶ ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ ベーコン 牛乳	米・砂糖	ごぼう・にんじん・きゃべつ 干しいたけ・グリーンピース たまねぎ・えのき・バナナ	ふるーつ けーき
14日	月	<b>弁当・お茶</b>				せんべい
15日	火	<b>弁当・お茶</b>				くつきー
16日	水	ぼーくかれーらいす つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク シーチキン・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・コーン きゃべつ・きゅうり	よこづな あられ
17日	木	ごはん・とりこごまだれかけ おくらおかかあえ・みそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・かつお節 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・でん粉・油 ごま・砂糖	おくら・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・カットわかめ	こーんぱん けーき
18日	金	ちきんらいす・すいか やさいすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・バター・油	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・ほうれん草 かぼちゃ・えのき・すいか	すていっく ぱん
21日	月	ごはん・にくじゃが きゅうりすのもの・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	牛肉・ロースハム ちりめんじゃこ 牛乳	米・じゃがいも 油・砂糖 鉄分ぜりー	たまねぎ・にんじん こんにやく・さやいんげん きゅうり・わかめ	ぱりっつ
22日	火	ごはん・さかなけちやぶあん とうふとほうれんそうすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	たら 豆腐 牛乳	米・でん粉・油 砂糖・ごま マヨネーズ	しょうが・にんじん・きゅうり ほうれん草・コーン・えのき	えだまめ
23日	水	ろーるばん・ひやしちゅうめん いかりんぐふらい ぴーまんつなあえ・ぎゅうにゅう	ロースハム イカリリングフライ シーチキン・牛乳	ロールパン・油 そうめん・ごま 砂糖	きゅうり・ピーマン にんじん	むーん らいと
24日	木	ごはん・ぶたにくやさいまりね みそしる・おれんじ ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・カットわかめ なす・えのき・オレンジ	じゃがまる くん
25日	金	ふれーくどん・はるさめさらだ はくさいとにくどんすーぶ ぎゅうにゅう	シーチキン 肉団子・焼き豚 牛乳	米・砂糖・ごま 春雨・ごま油	しょうが・白菜・にんじん ねぎ・えのき・きゅうり	ばんちゃ わらびもち
28日	月	ごはん・ししゃもてんぷら かぼちゃにも・かきたまじる ぎゅうにゅう	ししゃも天ぷら 豆腐・卵 牛乳	米・油・砂糖 でん粉	かぼちゃ・えのきたけ ほうれん草・コーン・えのき	ばかうけ
29日	火	ごはん・ちくぜんに・みにとまと ちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 さきいか・焼き豚 牛乳	米・里芋・砂糖 和風ドレッシング	にんじん・こんにやく ごぼう・干しいたけ 切干大根・ほうれん草	おこのみ やき
30日	水	ろーるばん・たんどりーちきん ぼーくびんず・そえやさい ぎゅうにゅう	鶏肉・豚肉 茹大豆・牛乳 ヨーグルト・牛乳	ロールパン 砂糖	たまねぎ・にんにく・バナナ にんじん・トマト缶 バナナ	ぼたぼた やき
31日	木	なつやさいかれーらいす ぶろっこりーごまねーず ぎゅうにゅう	豚肉・ロースハム スキムミルク 牛乳	米・押し麦・油 マヨネーズ	かぼちゃ・たまねぎ・なす トマト・ピーマン ブロッコリー	かるびす ぼんち

夏野菜を収穫して・・・

- \* 赤組・・・きゅうり塩昆布和えを作りました。
  - \* 桃組・赤組・・・トマトでピザソースを作り餃子の皮でピザを作ります。
  - \* 黄組・・・オクラのおかか和えを作りました。トマトはミートソースを作ってマカロニと和えてミートソースパスタを作ります。
  - \* 青組・・・とうもろこしを茹でて食べました。
- ※ 自分達で育てた野菜を収穫・調理する中で、大きさや形、色の変化など、たくさんの発見がありました。お家でも話してくれると思いますので聞いてあげてくださいね。

## 食育だより

大淀町立あおぞら保育所  
2023年7月25日

保育所の畑で収穫した野菜を使ってカレーを作りました。可愛いコックさんがいっぱい！  
小さいお友達も喜んで食べていました。

### 【水分補給で熱中症予防を】

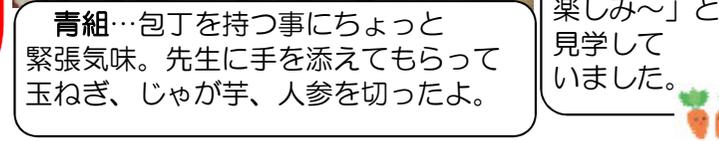
熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけではなく、室内で起こる事もあります。汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにそばに置いておくのも良いですね。また、プールでも熱中症になるようです。プールはひんやりして気持ち良いですが、遊んでいる間に大量に汗をかいていたり、口のなが水で塗れるため、喉の渇きを感じにくいようですので、外遊びの時と同じように注意が必要です。保育所では、その日の気温や熱中症警戒アラートの情報を得ながらプール遊びをすすめています。お家でも気を付けてプール遊びを行ってくださいね。どんな時もこまめに水分補給をしましょう。



桃組・・・「目痛いな」と言いながら玉ねぎの皮をむいたよ。



黄組・・・じゃが芋、人参を洗って、皮むき。ピーラーを上手に使っていました。



青組・・・包丁を持つ事にちょっと緊張気味。先生に手を添えてもらって玉ねぎ、じゃが芋、人参を切ったよ。

赤組・・・「カレー楽しみ～」と見学していました。

### ♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 1日(火) ジャムサンドパン・・・食パン・いちごジャム
- 3日(木) ミックスジュース・・・牛乳・みかん缶・パイナップル缶・バナナ
- 8日(火) マカロニきなこ・・・マカロニ・きな粉・砂糖
- 9日(水) コーンおにぎり・・・米・コーン・塩
- 17日(木) コーンパンケーキ・・・ホットケーキミックス・コーン・ロースハム・ミックスチーズ・バター
- 22日(火) 枝豆・・・枝豆・塩
- 24日(木) じゃが丸くん・・・じゃがいも・ホットケーキミックス・牛乳・油
- 29日(火) お好み焼き・・・お好み焼き粉・きゃべつ・豚肉・卵・油・お好みソース・あおのり
- 31日(木) カルピスポンチ・・・みかん缶・パイナップル缶・バナナ・カルピスウォーター

○印の日は、お箸を持たせてください。あか・みどり・ひよこ組はいりません。  
○献立表をよく見て、食べたことのない食材は一度家庭で食べておいてくださいね。