



8月の献立表



令和4年7月29日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	1 ごはん ゴーヤチャンプルー 人参しりしり えのきのみそ汁 すいか	2 ごはん 魚の 味噌マヨネーズ焼き あらめの炒め煮 切干大根のみそ汁 バナナ	3 そうめん とうもろこしの かき揚げ トマトと わかめのナムル かぼちゃの甘煮	4 納豆ごはん 魚の煮付け 糸うりの酢の物 かぼちゃのみそ汁 ぶどう	5 ごはん タンドリーチキン 元気サラダ じゃがいもの マヨネーズ和え モロヘイヤのみそ汁	6
午前 おやつ	牛乳 ゆでアスパラ	牛乳 せんべい	牛乳 チーズ	牛乳 バナナ	牛乳 人参煮	午前おやつ
午後 おやつ	牛乳 ちんすこう	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 白ネギと豚肉の 炊込みおにぎり	牛乳 お茶 フルーツアイス	牛乳 台湾風カステラ	午後おやつ
食事メニュー	8 かぼちゃ丸パン ボークビーンズ 塩昆布和え 春雨スープ マスカット	9 十六穀米ごはん 魚の磯辺焼き 納豆サラダ ぬか漬け 豆腐のみそ汁	10 焼きそば 鶏のからあげ ゆでとうもろこし ミニトマト カルピスゼリー	11 山の日 	12 ごはん ミンチとトマトの 重ね蒸し レモン醤油和え 人参のたらこ和え チンゲン菜のみそ汁	13 保育協力日
午後 おやつ	牛乳 野菜チップス 牛乳 ごはんピザ	牛乳 ジャムトースト 牛乳 きなこ団子	かき氷 牛乳 すいかフルーツポンチ		牛乳 クラッカー 牛乳 ツナロールパン	
食事メニュー	15 保育協力日	16 保育協力日	17 冷やし中華 ピーマンの じゃこ炒め かぼちゃの マヨネーズ和え 梨	18 ごはん 魚の トマトチーズ焼き おからサラダ ゆでアスパラ あおさのみそ汁	19 ★お誕生会メニュー キンパ風混ぜご飯 カレー春巻き ココロサラダ ミニトマト オクラのかきたま汁	20
午前 おやつ			牛乳 ビスケット	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後 おやつ			牛乳 ゆかりごまおにぎり	牛乳 インドサモサ	牛乳 バースデーケーキ	午後おやつ
食事メニュー	22 ごはん マーボー茄子 パンサンスー 高野豆腐煮 キャベツのみそ汁	23 ひじきごはん 魚の五色揚げ かぼちゃサラダ 冬瓜のみそ汁 すいか	24 はと麦ごはん 牛肉の塩麴炒め 梅おかか和え 金時豆煮 なすのみそ汁	25 ★なのはな組 リクエストメニュー 手作りふりかけごはん 魚のレモン照り焼き マカロニサラダ しじみ汁 ぶどう	26 ごはん コーンフ레이크チキン ごぼうサラダ かぼちゃグリル 小松菜のみそ汁	27
午前 おやつ	牛乳 干し芋	牛乳 青のりポテト	牛乳 マヨトースト	牛乳 クラッカー・ブルーン	牛乳 野菜ドーナツ	午前おやつ
午後 おやつ	牛乳 スティック野菜	牛乳 フルーツヨーグルト	お茶 トマトおにぎり	牛乳 スッキーニのおやき	牛乳 ジンジャークッキー	午後おやつ
食事メニュー	29 ごはん ししゃも焼き 牛肉とピーマン炒め ナムル さつま芋のみそ汁	30 生姜ごはん 炒り豆腐 焼きナス トマト とろろ昆布汁	31 ごはん 魚のゆかり揚げ 切干大根の甘酢和え 厚揚げのみそ汁 梨	8月の旬の食材 きゅうり、なすび、トマト、ピーマン、かぼちゃ、モロヘイヤ、とうもろこし、枝豆、冬瓜、青じそ、スッキーニ、おくら、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など ※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。 ※献立表は東部保育園HPにも記載しております。		
午前 おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 ポーロ	牛乳 ふかし芋			
午後 おやつ	お茶 カルシウムチャーハン	牛乳 みそスコーン	牛乳 豆乳くずもち			

～8月のおやくそく～

朝ごはんをしっかりと食べましょう



朝ごはんの効果



朝起きたばかりの脳や体はエネルギー不足で、電池が切れているような状態です。
朝ごはんは一日の元気の源で、朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。活動も集中して行えます。
毎日、朝ごはんを欠かさず食べて元気に過ごしましょう。

- 体や脳のエネルギーになる
朝ごはんを食べることで体や脳が目覚めます。
- 体温が上がる
寝ている間に低下した体温を上昇させます。
- 脳の働きを活発にする
よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になります。
- 排便を促す
胃に食べ物が送り込まれると腸が動きはじめて朝の排便を促します。



夏野菜の収穫



夏野菜の水やりをひまわり組さんが毎日してくれています。おくらの成長は早いので気にかけて、収穫し、給食室に持ってきてくれます。夏野菜カレー作りの野菜も張り切って収穫してくれました。
旬の食べものを育てること、収穫すること、食べることを体験し食への関心も深まっているなと思いました。

夏野菜カレー作り



園の畑で収穫した玉ねぎやピーマンなどを使い、夏野菜カレー作りをしました。ひまわり組の子どもたちは包丁の使い方にも随分と慣れてきて上手に野菜が切れました。
材料の紹介をすると、「食べ物の命を頂く」話題になり、『いのちをいただく』という絵本のお話もしてくれました。クッキング活動の中で食育を存分に感じたひと時でした。

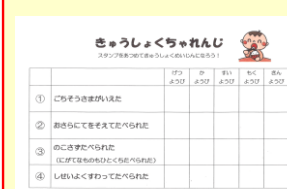


とうもろこしの皮むき

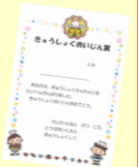
あじさい組の子どもたちがとうもろこしの皮むきをしました。力もつよく、あっという間にたくさん皮むきが終わりました。



きゅうしょくちゃれんじ



6月の食育月間に併せ、ひまわり、あじさい組の子どもたちが『きゅうしょくちゃれんじ』に挑戦しました。1週間、みんなで同じ項目をチャレンジし、できるとスタンプを押します。スタンプが全部集まると『きゅうしょくめいじん』になれます。
1週間同じ目標にすることで、意識しながら給食を食べることができました。約1か月の間で意識も高まり、『きゅうしょくめいじん』として引き続き上手にお家でも、園でも食べられるといいなと思いながら、『きゅうしょくめいじん賞』を渡しました。



7月7日は七夕メニューでした。七夕そうめんは星型のにんじんで天の川をイメージしました。子どもたちも喜んで食べてくれました！
おやつは、自然のものを使った「魔法のきらきらゼリー」にしました。紫さやべつを使い、レモン汁の魔法できれいなピンク色のゼリーになりました。



裏に続きます



朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

早寝早起き朝ごはん、
いい生活リズムに！



おもて面にも書いたように、朝ごはんは
体やあたまのためにも、一日を通して元気
よく過ごすためにも大切なごはんです。
「朝は眠いから食べたくない」「おなかが
すいてない」という時もあるかと思いますが、
子どもたちが朝から元気に遊べるよう、
早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身につく
といいですね。



からだの体温が上がり、
たくさん遊べます！



脳のエネルギーになり、
集中力アップ！

朝ごはんには、何をたべたらいいの？

朝からたくさんのメニューを用意するのは大変です。まずは、ごはんと具だくさんのみそ
汁があれば十分です。

ごはんは、消化吸収が穏やかで、腹持ちがいいのでおすすめです。
ごはんのみそ汁と一緒にとると、お互い不足しているものを補ってバランスアップします。

下の5つのグループから食べると栄養バランスのよい朝食になりますよ。

ごはん・パン・ もち

でんぷんが消化さ
れて脳のエネル
ギー源になる。



海藻・野菜・ きのこ

排出を助ける食物
繊維を含む。



野菜・きのこ・ 果物

身体の調子を整え
るビタミン類を含
む。



肉・魚・卵・大豆・大豆製品

眠っている間に低下した体温を
上げる。



牛乳・乳製品・小魚

不足しがちなカルシウム
を補給する。



朝食レシピ



〇ツナ入り厚焼き卵

卵
ツナ缶
玉ねぎ
人参
青ねぎ
(ピーマンや枝豆でも)
さとう
しょうゆ

①青ねぎは輪切りに、玉ねぎ、人参
はみじん切りまたは千切りにしてレ
ンジで加熱しておく。
②溶きほぐした卵にあら熱をとった
①を加え混ぜる。
③②を卵焼きのように焼いていく。
(耐熱容器に入れて、オーブンや
トースターやいてもいいですよ。)

〇じゃこトースト

食パン
ちりめんじゃこ
青ねぎ
ピザ用チーズ
マヨネーズ

材料を混ぜて食パンにのせ、オーブン
トースターで焼き色が付くまで焼く。

〇鮭と炒り卵のおにぎり

ごはん
鮭フレーク
炒り卵
ほうれん草(ゆでて細かく刻む)

ボウルに材料を入れて混ぜ、
食べやすい大きさに握る。



〇菜めしおにぎり

ごはん
しらす干し
大根菜(ゆでて細かく刻む)
しょうゆ
ごま
※小松菜やまびき菜などでも
いいですよ。

ボウルに材料を入れて混ぜ、
食べやすい大きさに握る。

〇コーンマヨネーズパン

食パン
玉ねぎ(細かく切る)
ベーコン(細かく切る)
(またはツナ缶)
コーン
マヨネーズ
ピザ用チーズ

材料を混ぜて食パンにのせ、ト
ースターで焼き色が付くまで焼く。

〇小松菜とツナと塩昆布の おにぎり

ごはん
小松菜(ゆでて細かく刻む)
ツナ
炒りごま
マヨネーズ
しょうゆ

ボウルに材料を入れて混ぜ、
食べやすい大きさに握る。

〇たらこと人参のおにぎり

ごはん
たらこ
人参(すりおろす)
酒
塩



中身をしごき出したたらこと人
参、調味料をフライパンでゆっ
くり炒めてごはん混ぜ、食べ
やすい大きさに握る。

〇鮭としそのおにぎり

ごはん
鮭フレーク
青しそ(細かく刻む)
いりごま
しょうゆ

ボウルに材料を入れて混ぜ、
食べやすい大きさに握る。

かんたん朝食・献立紹介



ごはんには、納豆、しらす、刻みのりをのせ
たり、おかずを刻んで入れておにぎりでも！



みそ汁はある野菜で！
玉ねぎ、人参、きゃべつ、大根、きのこ類、豆
腐、わかめなど。

手軽に食べられるもの・上手に時間を節約できるものを準備する

- 包丁を使わずに準備ができる食材
(鶏ミンチ、ミニトマト、チーズ、レタス、など)
- 電子レンジなどで簡単に加熱すれば食べられるものを
利用する。葉物は洗ってラップに包み電子レンジで
加熱する。洗い物も出ません！
(600wで30秒くらいからご家庭のレンジに合わ
せて試してみてください)
※葉物以外の野菜もレンジ加熱してから使うと時短
になりますよ！

- 青ねぎや油揚げは、冷凍保存可能です。
- 夕食の残り物を利用する。
 - 夕食を多めに作っておく。
 - 余ったごはんをおにぎりにしておく
 - 余ったおかず(きんぴらごぼうや切干大根煮など)
を刻んでごはん混ぜ、おにぎりにする。