

8月 食事だより

令和4年8月1日
矢田野こども園

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、よく遊び、よく眠り、体のリズムを整え、楽しく夏を乗り切りましょう。



7月のおやつで作った蒸し夏野菜の盛り合わせを紹介します！！



とうもろこしの皮はき組さんに剥いてもらいました😊



ズッキーニ



とうもろこし



ズッキーニはこども園では使ったことがあまりなかったので、どんなふうに工夫したらおいしく食べてくれるか考えた結果…

角切りにしてオリーブ油で絡め、アルミカップに入れてケチャップ、ピザ用チーズをのせて焼きました😊



かぼちゃは薄く切り蒸し焼きしました😊



とうもろこしは蒸しました😊
蒸したてをすぐに写真を撮ったら曇りました😞



かぼちゃは味つけせず素材の味そのままだったので食べてくれるか心配でしたが、みんなおかわりするくらいたくさん食べてくれました。ズッキーニはきゅうり？何の野菜？食べたことない!!など、お話も盛り上がっていました😊

水筒のお手入れしてますか？



それほど汚れていないように見えて、実は見えない雑菌が潜んでいたり、匂いや黒ずみなど、意外と汚れているのをご存じですか？

直接口にするものだからこそ、その日の汚れはその日のうちにキレイに洗って、清潔を保ち、持ち歩きましょう。

パッキンを取り外して洗いましょう🌟

毎日水筒を洗う際には、隙間に汚れや洗剤が残る可能性があるため、面倒でも、必ずパッキンを取り外してから洗うことをおすすめします。特に黒や茶色といった暗めの色のパッキンは汚れが目立たず、カビなどの黒ずみを見逃してしまうことも・・・取り外してしっかり洗うことで、水筒を清潔に保つことができます。

しつこい汚れは、酸素系漂白剤で漂白しましょう🌟

万が一カビが生えてしまったり、汚れが落ちにくい・・・なんて時には、酸素系の漂白剤を水に溶かし、30分を目安につけ置きしましょう。つけ置き後は、水筒を流水でよくすすぎ、水気をふき取り、しっかりと乾燥させましょう。

体の冷やしすぎに注意です

蒸し暑い日が続いています。冷房の効かせ過ぎや冷たいものとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の動きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。また、冷房の効いた家にはばかりいないで、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です。そして温かいお風呂に入ってからゆっくり休みましょう。



8月 献立表

R4 8月1日 矢田野こども園

乳製品アレルギー

日曜	0.1.2 歳児		全園児	0.1 歳児	2.3.4.5 歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
1月	お茶 バナナ	ごはん	鶏の唐揚げ ちくわサラダ 味噌汁	牛乳 クラッカー	ミルクココア クラッカー	鶏むね ちくわ 味噌 牛乳 たまご	米 マヨネーズ クラッカー じゃがいも	バナナ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのき こねぎ
2火	ヨーグルト	ごはん	魚の南蛮漬け キャベツの即席漬け 味噌汁	お茶 マカロニナポリタン		ヨーグルト 魚 絹豆腐 味噌 ハム 粉チーズ	米 マカロニ パター	たまねぎ 黄ピーマン わかめ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり
3水	お茶 せんべい	きなこごはん	肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ トマト	牛乳 ウエハース		牛肉 しらたき たまご 牛乳 きな粉	じゃがいも せんべい ウエハース マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー コーン缶 トマト
4木	お茶 ポーロ	ごはん	なすの味噌炒め 小松菜のツナあえ コーンかきたまスープ	牛乳 ビスケット		豚肉 味噌 ツナ たまご 牛乳	ポーロ 米 マヨネーズ ビスケット	なす たまねぎ にんじん こねぎ こまつな キャベツ
5金	野菜ジュース	カレーライス	夏野菜カレー ドレッシングサラダ バナナ	お茶 すいか		豚肉 たまご ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす りんご 野菜ジュース きゅうり レタス わかめ みかん缶 バナナ すいか
6土	お茶 ビスケット	パン	パン 牛乳			牛乳	パン	
8月	お茶 ウエハース	ごはん	魚のカレー揚げ 小松菜のスープ わかめときゅうりの酢の物	ヨーグルトあえ		魚 カニカマ ヨーグルト	米 小麦粉 ウエハース	わかめ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ えのき バナナ フルーツミックス
9火	お茶 ポーロ	ゆかりごはん	豚肉と大豆の磯煮 ちりじゃこサラダ トマト	牛乳 食パン	牛乳 ジャムサンド	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 しらたき 油揚げ 大豆	ポーロ 米 食パン マーガリン いちごジャム	ひじき にんじん ごぼう レタス きゅうり りんご トマト
10水	お茶 オレンジ	ごはん	鶏のマーメイド煮 ポテトサラダ 味噌汁	お茶 せんべい		鶏むね肉 ハム チーズ 味噌 油揚げ	米 じゃがいも 片栗粉 せんべい マーメイド マヨネーズ	オレンジ きゅうり にんじん りんご コーン缶 わかめ たまねぎ
12金	お茶 せんべい	ごはん	マーボー豆腐 揚げシューマイ 春雨のごま酢あえ	お茶 ビスケット		木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 味噌	米 せんべい はるさめ ビスケット	ねぎ しょうが ピーマン ごま にんじん きゅうり
13土	お茶 ポーロ		手作り弁当					
15月			お盆保育 (手作り弁当)					
16火			お盆保育 (手作り弁当)					
17水	お茶 バナナ	ごはん	豆腐ハンバーグ トマトのバジルサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト せんべい	木綿豆腐 豚ひき肉 たまご 牛乳 ベーコン チーズ 味噌 油揚げ ヨーグルト	米 パン粉 せんべい	バナナ たまねぎ トマト バジル きゅうり
18木	りんごジュース	トマトの炊き込みご飯	トマトの炊き込みご飯 とうがんスープ ヒレカツ 切干し大根のゴマネーズあえ	ヨーグルト	アイスクリーム	ウインナー 豚ヒレ ツナ 鶏もも ヨーグルト たまご	米 オリーブ油 パター パン粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく 切干大根 きゅうり とうがん ねぎ わかめ しめじ
19金	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 オクラの酢の物 梨	牛乳 マカロニきなこ		大豆 牛肉 高野豆腐 牛乳 しらす干し きな粉	せんべい 米 車麩 しらたき マカロニ	にんじん たけのこ 昆布 わかめ オクラ きゅうり 梨
20土	お茶 ビスケット	スパゲティ	スパゲティイタリアン チーズ 味付小魚			合いびき肉 ハム チーズ 小魚	スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン
22月	お茶 ポーロ	ロールパン	ビーフシチュー コーンサラダ トマト	牛乳 ビスケット		牛肉 生クリーム ハム 牛乳	ポーロ じゃがいも マヨネーズ ビスケット 米粉 パン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン缶 きゅうり トマト
23火	お茶 オレンジ	ごはん	かぼちゃとなすのミートソースかけ きゅうりの中華あえ 大根スープ	牛乳 ウエハース	牛乳 豆乳もち	合いびき肉 鶏もも 牛乳 きな粉 豆腐	米 片栗粉 ウエハース	オレンジ かぼちゃ なす トマト きゅうり だいこん たまねぎ こねぎ グリンピース
24水	お茶 毎日果実	ごはん	ぎょうざ入りスープ 糸きりわかめサラダ アニマルチーズ	牛乳 せんべい	ジョア せんべい	ぎょうざ 豚肉 チーズ ジョア 牛乳	米 毎日果実 せんべい	もやし たけのこ ねぎ にんじん しいたけ わかめ レタス みかん缶 きゅうり
25木	お茶 ウエハース	ごまにぎり	魚の煮つけ オクラの納豆あえ 味噌汁	牛乳 フライドポテト		魚 油揚げ 牛乳 味噌 納豆	ウエハース 米 じゃがいも	オクラ もやし にんじん ごま とうがん たまねぎ あおりのり
26金	ヨーグルト	冷やし中華	冷やし中華 春巻き ひじきナムル	牛乳 ビスケット	牛乳 ミニドーナツ	ヨーグルト ハム たまご 春巻き 牛乳	中華麺 ドーナツ	きゅうり トマト もやし ひじき にんじん ごま
27土	お茶 ビスケット	パン	パン 牛乳			牛乳	パン	
29月	お茶 せんべい	パン	じゃがいもポタージュ チキンサラダ バナナ	牛乳 クラッカー		鶏むね 牛乳 生クリーム	せんべい パン じゃがいも バター マヨネーズ クラッカー	キャベツ きゅうり セロリ りんご バナナ
30火	お茶 チーズ	わかめごはん	卵とじ煮 ボイルウインナー ほうれん草の磯和え	牛乳 ビスケット		たまご 鶏ひき肉 ウインナー チーズ 牛乳 かまぼこ	米 じゃがいもの ビスケット 車麩	たまねぎ にんじん ほうれん草 はくさい ごま
31水	お茶 ポーロ	ごはん	タンドリーチキン ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 食パン	牛乳 モンテリスト	鶏むね肉 ヨーグルト チーズ 牛乳 ハム たまご	ポーロ 米 パター 小麦粉 片栗粉 パン	ひじき レタス きゅうり みかん缶 チンゲン菜 たまねぎ コーン缶



8月18日(木) お楽しみランチ
あお・き・もも組は主食(ごはん)はいりません。
※箸は忘れず持たせて下さい!!

