

# 8月あすなろこども園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	木		 中華丼 豆もやしのナムル 果物（すいか）		ロースト野菜 牛乳	
2	金		 赤米入りごはん 豚肉となすのトマト煮 かぼちゃとズッキーニのソテー しらたきサラダ ジュリアンスープ		レモンラスク 牛乳	
3	土		 味噌ラーメン 果物		ジャムパン 牛乳	
4	日					
5	月		 ごはん 厚揚げと豚肉のひじき煮 里芋の青のり風味 ★ツナボンもやし えのきのみそ汁		おたのしみ 牛乳	
6	火	1歳6か月児健康診査 	 食パン 鶏肉の香草焼き チンゲン菜とコーンのソテー マカロニサラダ かぼちゃの豆乳みそスープ		ポンデケーキ 牛乳	
7	水		 ごはん 鮭の塩焼き ゴーヤチャンプルー もずくとオクラの三杯酢 麩のみそ汁		シューアイス 麦ふあ〜	
8	木	3歳児健康診査 	 ハヤシライス フレンチサラダ 果物（すいか）		黒糖きなこわらび餅	
9	金		 もち麦入りごはん 豆腐の中華煮  きくらげの卵炒め チョレギサラダ 冬瓜のみそ汁		★揚げ焼きそば	
10	土	合同保育（いちようの森こども園）	弁当の用意をお願いします			
11	日	山の日				
12	月					
13	火	合同保育（さくらんぼ保育園）	弁当の用意をお願いします			
14	水	合同保育（あすなろこども園）	弁当の用意をお願いします			
15	木	合同保育（さくらが丘保育園）	弁当の用意をお願いします			

16	金			塩麹鶏丼 キャベツのゆかり和え 果物		パイとチーズの蒸しパン 牛乳
17	土			五目うどん 果物		バームクーヘン 牛乳
18	日					
19	月			ごはん 鶏肉の梅味噌焼き 冬瓜と平天の炊き合わせ いんげんのゴマネーズ和え かみなり汁		おたのしみ 牛乳
20	火	夕食モリモリデー		食パン ポークチャップ 野菜のコンソメ煮 青じそサラダ あみともやしのスープ		焼きおにぎり
21	水			ごはん 魚の和風ステーキ かぼちゃと昆布の煮物 ゆで枝豆 小松菜のみそ汁	 	●コーンフレーククッキー 牛乳
22	木			焼肉丼 ●きゅうりとさきいかの和え物 果物 (パイナップル)		りんごゼリー シガーフライ
23	金	 育児相談 		雑穀入りごはん 豚肉と春雨の炒め物 ●レバーかりんとう ●はりはり漬け 豆腐のみそ汁		照り焼きトースト 牛乳
24	土	そら組クラス親睦会		スパゲッティツナソース 果物		マーラカオ 牛乳
25	日					
26	月			ごはん ●ししやもの素焼き 炒め納豆 海藻サラダ 里芋のみそ汁		おたのしみ 牛乳
27	火	始業式、誕生会 フラダンス 乳児健康診査 		夏野菜カレー ★キャベツのレモンサラダ 冷凍みかん		フルーツサンド 牛乳
28	水	避難訓練  2歳6か月児歯科健診 		ごはん 鯖のみそ煮 高野豆腐の煮物 ★きゅうりの梅酢和え ばち汁		キャベツの皮なしシュウマイ
29	木			麻婆なす丼 ●キャベツの山くらげ和え 果物	 	ゼリーフライ 牛乳
30	金	 		麦入りごはん 鶏肉のねぎ焼き 金時豆の煮物 ●切干大根の酢の物 あさりの赤だし		★キャロットパン 牛乳
31	土			ちゃんぽん麺 果物		スティックパン 牛乳

3上主食弁当

パンの日

旬の食材(下線)

かみかみメニュー(●)

夕食モリモリデー



布団持ち帰り日

絵本貸出日

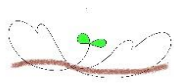
赤磐市保健行事

新メニュー



\*食材などの都合により献立を変更することがあります

つき・ほし・そら組  
月・水は主食弁当持参  
お願いします。



## 令和6年度 給食委員会テーマ 「腹ペコ大作戦！」



食事を美味しく食べるには、お腹が空いているということがとても大事です。給食委員会では、令和6年度のテーマを『腹ペコ大作戦』とし、一年間お腹が空くという感覚を意識して活動をしていきたいと思ひます。あわせてご家庭での食生活も教えて頂き、共にこどもの食を支えていきたいと思ひます。ご協力をお願いします。



### 腹ペコ（空腹感）と感ずる為には？

- お腹が空いている状態であること
  - 身体をしっかりと動かす
  - 自分で栽培・収穫した物をクッキングする
  - 食事作りの手伝いをして、食べ物への期待を膨らませる等
- こどもが食事をあまり食べないという場合、外遊びが足りてなかったり、おやつの時間を決めずにダラダラと食べ続けてしまっていて、夕食の直前になって食べていることもあります。



### アンケートのお願い

この「夕食モリモリデー」のマークのある日は、降園後、お菓子やジュースなど間食を食べるのは、ぐっとがまんして、夕食をモリモリ食べようという給食委員会からの提案です。食育はすぐに成果のせるものではないですが、意識すること、伝えることでこどもたちの中に必ず残っていくものだと思います。

今後、保護者の皆様に降園後から夕食までの間食についてのアンケートをお願いさせていただく予定です。アンケート結果をもとに今後の園での食育の向上につなげていきたいと思ひます。



夕食モリモリデー

～7月給食のお手伝い～

～とうもろこしの皮むき～ にじ組



7月2日の  
茹でとうもろこしにいました



あ、黄色いのが見えてきた！

～白菜ちぎり～ はな組



この葉っぱは、なんだろう…

7月19日の  
八宝菜に入りました



つつん…やわらかいところと  
かたいところもあるなあ



『空腹は最高の調味料』と言われるますが、やはり”腹ペコ”の状態だと、おとなも子どもごはんがとても美味しく思えます。8月献立には、オクラ、トマト、なす等の夏野菜をたくさん使っています。食欲の落ちがちな夏ですが、モリモリ食べて、しっかり体力をつけていきたいですね。

とよた保育園 栄養士 宮本 睦子

