

8月 食事だよ

2026年 なかよしすみれ保育園

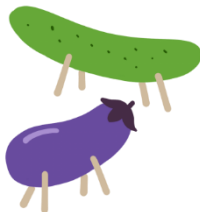
賑やかなセミの声に夏本番を感じる今日この頃。園内菜園で育てている夏野菜はたくさんの実をつけました。炒め物にしたりみそ汁に入れたり、みんなで味わいます。自分たちで育てた野菜はこどもたちにとっても特別で、苦手なものでも食べてみると「おいしい!」と笑顔が溢れます。

今月も夏野菜をたくさん使ったメニューが盛りだくさん。いっぱい食べて元気に夏を過ごしましょう。

お盆

お盆はご先祖さまの霊をまつり、お迎えして感謝の気持ちを伝える日です。きゅうりとなすのお供え物が思い浮かぶ人が多いのではないのでしょうか。これは精霊馬と言ってきゅうりは馬を、なすは牛を表しています。

足の速い馬で帰ってきてもらい
ゆっくりと歩く牛で帰ってもらう
ためだと言われています。



日本の郷土料理巡り



今月は広島県の郷土料理です。

旧海軍ゆかりのご当地料理「呉の肉じゃが」と、レモンの風味が効いた「レモンケーキ」です。

水分補給をしっかりと



暑い夏は運動をしていなくても気が付かないうちに汗をかき、脱水症状を起こしていることがあります。活動の前、途中、終わりにこまめに水分補給を行いましょう。夏野菜には水分を多く含んだものが多く、カリウムなども豊富なので汗で失ったミネラルを補給することができますよ。



1(土)					
午前	お茶・せんべい等				
昼食	サーモンピラフ 豆乳スープ				
午後	お茶・お菓子				
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)誕生会・平和の集い	7(金)もったいないばあさんの日	8(土)
午前	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	あんかけ細うどん 厚揚げの中華炒め	ごはん さわらのみそ焼き 白菜とあけの煮物 きゅうりのゆかり和え えのきのすまし汁	ごはん てりやきハンバーグ ポークビーンズ コーンスープ	ひまわりごはん 鶏のゆかり焼き 呉の肉じゃが【広島県】 くだもの わかめのみそ汁	ごはん ちくわの青のりマヨ 青菜と春雨の和え物 コンソメスープ
午後	牛乳・塩マヨポテト	牛乳・カップゼリー・お菓子	お茶・しらすおにぎり	牛乳・レモンケーキ【広島県】	牛乳・大学芋
午後	お茶・お菓子	お茶・お菓子	お茶・お菓子	お茶・お菓子	お茶・お菓子
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	カレーライス コールスローサラダ	マーボー豆腐丼 春雨スープ	チャーハン 鶏白湯スープ	牛丼 具沢山みそ汁	サーモンピラフ 豆乳スープ
午後	お茶・お菓子	お茶・お菓子	お茶・お菓子	お茶・お菓子	お茶・お菓子
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)和菓子の日	21(金)	22(土)
午前	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	肉みそ麺 切干大根の旨煮	ごはん 鮭の黄金焼き きんぴらごぼう さつま芋のレモン煮 豚汁	パン・ジャム コーンクリームシチュー ツナマヨサラダ	ごはん 鶏の塩麹焼き かぼちゃの煮物 豆腐のすまし汁	ピピン丼 チャプチェ わかめスープ
午後	牛乳・いちごケーキ	牛乳・くだもの・お菓子	お茶・焼きおにぎり	お茶・水無月	牛乳・ココアフレックおこし
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)4歳ひかりけっくキング	28(金)もったいないばあさんの日	29(土)
午前	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	あんかけ細うどん 厚揚げの中華炒め	ごはん さわらのみそ焼き 白菜とあけの煮物 きゅうりのゆかり和え えのきのすまし汁	ごはん てりやきハンバーグ ポークビーンズ コーンスープ	ごはん 鶏のゆかり焼き 呉の肉じゃが【広島県】 わかめのみそ汁	ごはん ちくわの青のりマヨ 青菜と春雨の和え物 コンソメスープ
午後	牛乳・塩マヨポテト	牛乳・カップゼリー・お菓子	お茶・しらすおにぎり	牛乳・レモンケーキ 【3・4・5歳】餃子の皮ビザパーティー	牛乳・大学芋
午後	お茶・お菓子	お茶・お菓子	お茶・お菓子	お茶・お菓子	お茶・お菓子
31(月)	※0歳児クラス〜2歳児クラスは午前おやつとしてほうじ茶・せんべい等を使用しています。 ※ジャムは2〜5歳児に提供しています。 ※くだものは旬の物を提供しています。 ※完了食1cmサイズ、普通練習食1.5cm程度に刻んで提供しています。				
午前	お茶・せんべい等				
昼食	トマトクリームパスタ さつま芋サラダ				
午後	牛乳・ココア蒸しパン				



このマークのついている日はもったいないばあさんの日です。