



8月 食事だより



社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R7.7.31

梅干し作りの様子~ゆい組~

先月からの梅干し作りの続きとして、「赤しその塩漬け」を行いました。子どもたちは枝つきの赤しそを手にとると、「おっさい!」「いい匂い」と大喜び。たくさんありましたが、子どもたちは夢中で一枚ずつもぎ取り、「こんなにいっぱいになったよ!」と誇らしげに保育者に伝えている姿がありました。その後、塩で揉み、アクを絞り切った赤しそに梅酢を入れ、鮮やかな紫色になる様子を観察しました。「えー!色変わった!」「きれいな色!」と、目を輝かせていました。先月塩漬けた梅の上に広げて2週間。ワクワクしながら蓋を開けると、もうすでに美味しそうな梅干しの色になってました。完成までもう少し!梅雨も明けたので、8月初旬の土用の頃に、園庭で干します。



梅ジャムづくり~ひまわり組

7月14日の“梅ジャムでパフェ”の梅ジャムは、ひまわり組の子どもたちと一緒に作りました。木場潟で収穫された完熟梅を使用し、鍋に砂糖と梅を入れ煮詰めました。最初はゴロゴロと梅を転がす様に混ぜていましたが、火が通ってくると梅が軟らかくなってきて「混ぜやすくなった!」と言う子がいたり、「砂糖の色が変わってきた!」と砂糖が変化していくことに気づいたりする子もいました。完成後、スプーンで一口味見をし、「おいしい!!」と言う声が聞こえました。自分たちで作った梅ジャムをかけて食べたパフェは格別に美味しかったようです。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	478kcal	19.7g	13.2g	1.5g 未満
3~5歳児	550kcal	21.0g	18.0g	1.6g 未満
8月平均栄養量				
1~2歳児	471cal	17.8g	14.2g	1.4g
3~5歳児	534kcal	20.6g	16.8g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー 🍷	午後のおやつ(全児) 青字は手作りおやつ	離乳食(主食はおかゆ又は軟飯)
1	金	お茶 ウエハース	春巻き マカロニサラダ 白味噌ポトフ	カルピスポンチ	じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の旨煮 味噌汁
4	月	お茶 ビスケット	魚のカレー焼き 小松菜のお浸し 味噌汁(冬瓜)	ミルク せんべい	小松菜のそぼろ煮 わかめの旨煮 味噌汁
5	火	アシドミルク	鶏肉と大根の煮物 キャベツのゴマネーズ和え オレンジ	牛乳 ピザトースト	ひじきのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 すまし汁
6	水	牛乳 ポーロ	茄子のミートソースパグティ ひじき入りチキンサラダ パナナ	アイスクリーム (未満児) ももゼリー	小松菜のそぼろ煮 マッシュポテト キャベツスープ
7	木	お茶 せんべい	蓮代寺屋台祭り		キャベツのそぼろ煮 トマトの旨煮 すまし汁
8	金	牛乳 バナナ	鶏肉のソテー パンサンスー 味噌汁	ヤクルト クラッカー	大根のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 そうめん汁
9	土	お茶 せんべい	パン アニマルチーズ 野菜ジュース	お茶 せんべい	野菜のそぼろ雑炊 トマトの旨煮
12	火	お茶 ウエハース	大麦ごはんのハヤシライス ひじきサラダ パナナ 🍷	牛乳 せんべい	じゃが芋のそぼろ煮 わかめの旨煮 味噌汁
13	水	お茶 ポーロ	甘辛肉団子 和風サラダ 味噌汁	牛乳 大学芋	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
18	月	お茶 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 アニマルチーズ マッシュポテト	牛乳 ビスケット	ほうれん草のそぼろ煮 トマトの旨煮 ポテトスープ
19	火	牛乳 バナナ	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ 豆腐スープ	牛乳 お麩ラスク	鶏野菜雑炊 さつま芋の甘煮
20	水	お茶 ポーロ	すき焼き煮 切干大根のゴマネーズ和え オレンジ	ミルク せんべい	かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜煮 わかめスープ
21	木	お茶 ビスケット	夏野菜のカレーライス ごま酢あえ トマト	ヤクルト ウエハース	ひじき入り肉じゃが きゅうりの旨煮 味噌汁
22	金	ヨーグルト	魚の塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 さつま芋蒸しパン	魚の野菜あん ほうれん草の旨煮 味噌汁
23	土	お茶 せんべい	パン チーズ 野菜ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜のそぼろ煮
25	月	お茶 ビスケット	大麦入りじゃが芋のマヨ炒め ぎょうざ入りスープ トマト 🍷	牛乳 パームクーヘン (未満児) 豆乳ドーナツ	じゃが芋のそぼろ煮 トマトの旨煮 青菜スープ
26	火	牛乳 オレンジ	チキンカツ スパサラダ 味噌汁	アイスクリーム (未満児) ヨーグルト	鶏バーグ きゅうりの旨煮 味噌汁
27	水	お茶 せんべい	キャベツのクリーム煮 春雨サラダ パナナ	野菜ジュース せんべい	キャベツのそぼろ煮 わかめの旨煮 すまし汁
28	木	ぶどうゼリー	魚の西京焼き オクラの納豆和え けんちん汁	牛乳 フレンチトースト	大根のそぼろ煮 トマトの旨煮 すまし汁
29	金	お茶 せんべい	タンドリーチキン コーンサラダ 小松菜のスープ	ミルク マカロニきな粉	小松菜のそぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁
30	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	野菜のそぼろ雑炊 キャベツの旨煮