8　月　こんだてひょう

2025年度　光幼保園

月	火	水	木	金
※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。 ※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。				1 **希望保育**
4　誕生月メニュー ジャージャー麺 フレンチサラダ ビーンズスープ ミニケーキ 牛乳	5 ごはん 和風ミートローフ きんぴらごぼう さつまいものみそ汁 牛乳	6 ごはん さばのパン粉焼き ピーマンのおかか和え 切り干し大根のすまし汁 牛乳	**7　年長お泊り保育** カレーライス コールスローサラダ 果物 牛乳	8 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き つるむらさきのごま和え 豆腐のみそ汁 牛乳
魚肉ソーセージ	塩もみきゅうり	きな粉バナナ	蒸しパン	チーズ
梅おかかおにぎり	コーンフレーククッキー	ココアくずもち	ピザトースト	ももゼリー
11 **山の日**	12 照り焼き丼 豆菜サラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳	13 **希望保育**	14 **希望保育**	15 **希望保育**
	いりこ・クラッカー			
	ジャムトースト			
18 ごはん 海苔っこ豆腐 もやしのナムル じゃが芋のすまし汁 牛乳	19 食パン スペイン風オムレツ パスタサラダ ポトフ 果物・牛乳	20 ごはん お魚ハンバーグ キャベツの昆布和え なすのみそ汁 牛乳	21 ごはん ポークチャップ ごぼうのごま和え オクラのすまし汁 牛乳	22 ごはん タンドリーチキン きゅうりの酢の物 ポテじゃこスープ 牛乳
ビスケット	ふかし芋	いちごヨーグルト	レーズンパン	乾パン
マカロニきな粉	海苔おにぎり	ミルクシュガートースト	クラッカーサンド	かぼちゃのスコーン
25 豚丼 さつまいものコロコロサラダ なめこのみそ汁 牛乳	26 ごはん 鶏肉のごま焼き ほうれん草の磯香和え もやしのすまし汁 牛乳	27 肉うどん キャベツの梅和え 果物 牛乳	28 ごはん クリスピーチキン 春雨の酢の物 わかめみそ汁 牛乳	29 **希望保育**
おしゃぶり昆布	バナナ	大根の煮物	お麩ラスク	
バタークッキー	さつまいもごまパン	昆布おにぎり	黒糖蒸しパン	

☆　夏を元気に過ごす３つのポイント　☆

1. 規則正しい食事
   1日３回、規則正しくバランスのよい食事を心がけましょう。
   冷たいもの、水分の摂りすぎは要注意です。
   つるつる麺だけの食事も気をつけましょう！
2. しっかり遊びましょう
   しっかり身体を動かして遊び、
   おなかが空くリズムを大事にしましょう。
   外遊びの時は、帽子と水分補給を忘れずに！
3. 十分身体を休めましょう
   睡眠をしっかりとって、
   疲れをためないようにしましょう。
   冷房を入れる場合は、直接風が身体に
   当たらないようにしましょう。

ココアくずもち　（２名分）

〖材料〗
- 豆乳　110ｇ
- 砂糖　12ｇ
- 片栗粉　11ｇ
- ピュアココア　2ｇ

〖作り方〗
① 全ての材料を鍋に入れ、だまにならないように木べらで混ぜる。
② 火にかけ、木べらで混ぜる。手を止めずに固まるまで混ぜる。
③ 容器に入れて、冷蔵庫で冷やして完成。