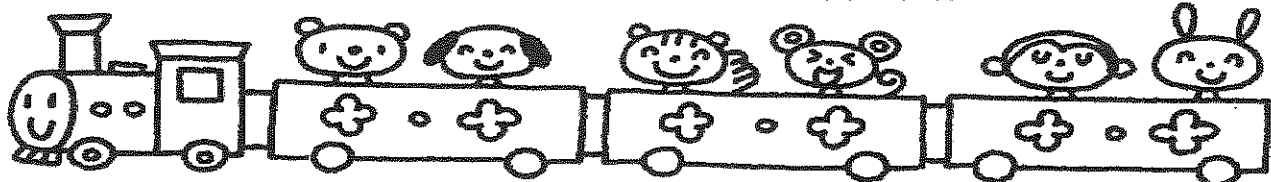


みんな きらきら

第2寝屋川なかよし保育園

ちゅーりっぷ・こすもすぐみ

令和4年8月1日 No. 5



毎日うだるような暑さが続いています。大人は暑さにうんざりしてしまいがちですね。でも子どもたちは違います。園庭に水をまけば、出来る虹に大喜び。セミやバッタなどの虫を見つけては大歓声。暑さすらも楽しめる子ども達を見習って今年の猛暑を乗り切っていきたいですね。8月はレジャーの季節。海や山に行く方もいらっしやると思います。こまめな水分補給をして熱中症対策をして下さい。子ども達から「楽しかったよ～」と思い出話を聞くのを楽しみにしています。

旬の野菜で健康に!!

キュウリやトマト、ナス、シシトウ、シソ、ピーマン、オクラ、トウモロコシなど、夏は旬の野菜が沢山あります。旬の野菜は栄養豊富なので食べることで夏バテを防ぎ、免疫力を高めてくれます。丈夫な身体をつくって、夏を元気に過ごしたいですね。



2022年8月

夕食メニュー



第2寝屋川なかよし保育園

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
カレーライス ブロッコリーサラダ 黄桃缶	ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐煮 麩と大根のすまし汁	ごはん ほきの照りマヨ焼き 小松菜の磯和え うす揚げと南瓜の味噌汁	ごはん 牛肉のしくれ煮 いんげんのごま和え ほうれん草としめじの味噌汁	ごはん たららのピザ焼き コロコロサラダ えのきと青菜のスープ	ごはん 鶏肉の塩麩焼き アスパラサラダ 小松菜とじゃが芋のスープ
8	9	10	11	12	13
焼き鳥丼 切干大根の和え物 さつま芋とうす揚げの味噌汁	ごはん かれのい和风マリネ 切昆布の五目煮 白菜としめじの味噌汁	チャーハン 小松菜のナムル 春雨スープ	山の日	ごはん たららのパン粉焼き マカロニサラダ キャベツとわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ほうれん草の煮浸し 麩と玉葱の味噌汁
15	16	17	18	19	20
ごはん ほきの煮付け 白菜のおかか和え 南瓜と麩の味噌汁	ごはん 厚揚げの中華煮 ブロッコリーの中華和え えのきと玉葱のスープ	ごはん ポークチャップ スパゲティサラダ じゃが芋と青菜のスープ	ごはん チンジャオロース もやしのナムル しめじと豆腐のスープ	ごはん 鶏肉のおろし煮 竹輪のマヨ醤油炒め さつま芋と白菜の味噌汁	ごはん 肉野菜炒め ほうれん草のさっぱり和え うす揚げと大根の味噌汁
22	23	24	25	26	27
スパゲティナポリタン グリーンサラダ 青菜と南瓜のスープ	ごはん 豆腐の肉味噌掛け いんげんのおかか和え さつま芋としめじのすまし汁	ごはん 豚肉のビーフン炒め カレーポテト うす揚げと麩の味噌汁	ツナチャーハン 竹輪の甘酢炒め 大根とわかめの味噌汁	ごはん かれのいの変り揚げ 胡瓜の甘酢和え 玉葱と小松菜の味噌汁	ごはん 鶏じゃが 白菜のごま和え 麩と豆腐の味噌汁
29	30	31			
ごはん たららの南部焼き ブロッコリーの味噌マヨ和え 玉葱とわかめのすまし汁	ごはん 鶏肉の甘酢煮 蕎麦のりポテト ほうれん草と厚揚げの味噌汁	味噌ラーメン いんげんのツナ和え りんご			