



7がつのこんだてひょう



★は新作メニューです。

平成30年わにぶち保育所

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
枝豆 パスタライズ牛乳	きな粉かぼちゃ 牛乳	みたらし団子 お茶	いちごヨーグルト お茶	ぱりぱりせんべい 牛乳
ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきの炒め煮 とうがん汁 ぶどう(デラウェア)	ごはん 元気団子 はりはりなます なすのみそ汁 	スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ あっさりトマト 牛乳	ごはん 魚の衣焼き ★おからの酢みそ和え 麩のすまし汁 メロン	ごはん 大豆と鶏肉の五目煮 かぼちゃサラダ モロヘイヤのみそ汁
野菜塩焼きそば パスタライズ牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶	枝豆と梅のまぜおにぎり 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳
9	10	11 クッキング	12	13 誕生会
麩の青のリスナック パスタライズ牛乳	アスパラのおかか和え 牛乳	きな粉豆 牛乳	煮豆 牛乳	かりかりいりこ 牛乳
ごはん 松風焼き なすの煮物 トマ玉汁	ごはん 魚の塩焼き 切干大根の煮物 豆乳入り具だくさん汁	夏野菜カレー カラフルサラダ 牛乳 	ごはん 豚肉とつるむらさきの みそからめ 春雨サラダ わかめスープ	枝豆ごはん チキンカツ (オーロラソースかけ) グリーンサラダ 夏野菜のスープ ぶどう(巨峰)
大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライズ牛乳	レタスチャーハン 牛乳	すいか・もも お茶	韓国風おにぎり お茶	おからのチーズケーキ風 お茶
16 海の日	17	18	19	20 弁当の日
＊お知らせ＊ 7/11はクッキング で夏野菜カレーを作 ります。 3・4・5歳児さんは エプロン・三角巾の 準備をお願いします。	チーズ お茶	高野豆腐のプリッツ 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
	ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の和え物 なめこ汁 	ごはん 大豆入りハンバーグ オクラのおかか和え しじみのすまし汁	そうめん 魚の梅みそ焼き つるむらさきのごま和え メロン	
	モロヘイヤ団子 パスタライズ牛乳	のりおにぎり お茶	牛しぐれおにぎり 牛乳	チーズパン 牛乳
23	24	25	26	27
ひじきクッキー お茶	大豆とごまのせんべい 牛乳	煮昆布 牛乳	煮豆 お茶	粉ふき芋 牛乳
ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル 春雨スープ	ごはん ゴーヤみそチャンプル きゅうりの中華漬け あさりのすまし汁 すいか	ごはん 回鍋肉 ひじきとオクラのサラダ はんぺん汁	ごはん 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物 麩のみそ汁 ぶどう(ピオーネ)	ジャージャー麺 じゃこサラダ ゆでとうもろこし 牛乳
炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	ひつまぶし お茶	夏野菜ピザ 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳	切干大根おにぎり お茶
30	31	 日増しに暑くなってきましたが、子どもたちは元気いっぱいにあそんでいます。水分をこまめにとり、体調管理に気をつけて過ごしたいと思います。 さて、今月の目標は「夏の食べ物を知らう」です。今月も旬の食材を使ったメニューを沢山取り入れています。お手伝いや食材展示で実際に触れたり、果物を子どもたちの前で切ったりします。 11日には3・4・5歳児さんで収穫した野菜を使い「夏野菜カレー」を作ります。たくさん夏の食材を見て、触って、味わって夏の食べ物を知ってもらおうと思います。 		
かりかりいりこ パスタライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳			
ごはん 揚げレバーの ごまソースからめ ひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁 すいか 	ごはん 魚のコーンマヨ焼き もずくの酢の物 鶏ごぼう汁	今月の食育目標 夏の食べ物を 知らう		
トマトのカップケーキ パスタライズ牛乳	ふりかけおにぎり 牛乳			

◎朝ご飯を食べて体内時計をリセット◎

先日の保護者研修会で、『生活リズム』についての講話がありました。人の体内時計は約25時間とされています。それを24時間に合わせるためには、「毎朝決まった時間に起きること」と「朝食を摂ること」がとても大切だということでした。朝食を毎日しっかり食べて元気に過ごしましょう。

朝食のポイント

主食・主菜・副菜が揃うようにするとバランスが良いです。

ごはん・食パン・
麺・もちなど

肉・魚・卵・豆腐料
理など

野菜料理・具だくさん
の汁物・果物など

～夏野菜を食べよう～

夏野菜は水分やカリウムを多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

夏野菜

トマト・きゅうり・なす・おくら・とうがん・とうもろこし・モロヘイヤ・ピーマン・かぼちゃなど

炊飯しています(もみじ組)

5月からもみじ組さんは炊飯をしています。最初は戸惑っていましたが、今では「おいしくなあれ♪」と声に出しながら上手にお米を研ぐようになりました。自分たちで研いで炊いたご飯は一段とおいしいようです。

