7がつのこんだてひょう

★は新作メニューです。　　平成30年　みなみ保育所

月	火	水	木	金
2 （午前のおやつ0.12歳児） 枝豆・パスチャライズ牛乳	**3** きな粉かぼちゃ 牛乳	**4** みたらし団子 お茶	**5** いちごヨーグルト お茶	**6** 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 鶏肉と大豆の五目煮 かぼちゃサラダ モロヘイヤのみそ汁
野菜塩焼きそば パスチャライズ牛乳	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	枝豆と梅の混ぜおにぎり 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳
9 ひじきクッキー お茶	**10** アスパラのおかか和え 牛乳	**11　クッキング（4,5歳児）** きな粉豆 牛乳	**12　一日保育士** 煮豆 牛乳	**13** 高野豆腐のプリッツ 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 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	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
炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	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	のりおにぎり お茶
16　海の日 11日のクッキングは畑で育てている夏野菜を収穫し、夏野菜カレーを作る予定です。	**17** チーズ お茶	**18　誕生会** かりかりいりこ 牛乳	**19** 野菜クラッカー 牛乳	**20　弁当の日** 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	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）	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 パスチャライズ牛乳	おからのチーズケーキ風 お茶	牛しぐれおにぎり 牛乳	チーズパン 牛乳
23　一日保育士 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	**24** 大豆とごまのせんべい 牛乳	**25** 煮昆布 牛乳	**26** 煮豆 お茶	**27** 粉ふき芋 牛乳
ごはん 松風焼き なすの煮物 トマ玉汁	ごはん ゴーヤみそチャンプルー 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
大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	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 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	**31** 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			
トマトのカップケーキ パスチャライズ牛乳	ふりかけおにぎり 牛乳			

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。この時期は、気温の高い日が続き、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい食生活と十分な睡眠をとるようにしてください。

今月はビタミンやミネラルがたっぷりの夏野菜を多く献立に取り入れています。思いっきり遊んで汗を流した後でもしっかりと給食が食べられるように、梅や酢を使った味付けやにんにく、しそ、カレー粉などを使い、香りで食欲が増す料理を作ります。また、畑で作った夏野菜を収穫後、目の前で焼いたり、生のまま食べたりして採れたてを味わいたいと思います。

今月の食育目標　夏野菜をおいしく食べよう　朝食をしっかり食べよう

お手伝いをしているよ

（玉ねぎを むいたら） 涙が出る～

かぼちゃは種がいっぱいあるね～

玉ねぎの色が変わったよ！

かぼちゃのいいにおいがする～

夏野菜について

夏野菜には「体の調子を整える」働きのあるビタミンやミネラルが豊富に含まれており、特に水分がたっぷり含まれている夏野菜（きゅうりやなすなど）には、ほてった体を冷ます働きがあります。栄養たっぷりの夏野菜を毎日積極的に食べるようにしましょう。

朝食について

朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を体に取り入れたりする役割があります。元気に１日を過ごすために、しっかりと朝ごはんを食べましょう。