



7がつのこんだてひょう



平成29年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ1.2歳児) 枝豆・パスタライズ牛乳 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(デラウエア) 野菜塩焼きそば パスタライズ牛乳	4 きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 元気だんご はりはりなます なすのみそ汁 パエリア風ごはん お茶	5 一日保育士 煮豆 牛乳 スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ きゅうりの中華漬け 牛乳 ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶	6 ぱりぱりせんべい 牛乳 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 メロン 鶏そぼろおにぎり お茶	7 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚の衣焼き キャベツとアスパラの和え物 ミネストローネ 枝豆と梅の混ぜおにぎり 牛乳
10 ボイル野菜 パスタライズ牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル 春雨スープ 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	11 きな粉豆 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ 牛乳 すいか、もも お茶	12 一日保育士 ゆでとうもろこし 牛乳 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 塩おにぎり 牛乳	13 そうめん流し みたらし団子 お茶 そうめん 魚の梅みそ焼き つるむらさきのサラダ メロン 韓国風おにぎり お茶	14 ひじきクッキー お茶 枝豆ごはん 魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 豆乳入り具だくさん汁 レタスチャーハン 牛乳
17 海の日 7月25日は土用の丑の日です。保育所では午後のおやつにひつまぶしを食べます。土用の丑の日には「う」の付く食べ物(うなぎや梅干など)を食べると夏バテしないと言われていいます。	18 マカロニきな粉 パスタライズ牛乳 ごはん ゴーヤみそチャンプル あっさりトマト はんぺん汁 すいか 大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライズ牛乳	19 誕生会 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉のレモンだれ グリーンサラダ 夏野菜のスープ ぶどう(デラウエア) おからのチーズケーキ風 牛乳	20 煮豆 お茶 ごはん 魚のみそ煮 そうめん瓜の酢の物 麩のすまし汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	21 弁当の日 ぶどう(デラウエア) お茶 チーズパン 牛乳
24 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳 麦入りごはん 魚のごまみそマヨ焼き もずくの酢の物 トマト汁 ゆでとうもろこし モロヘイヤ団子 パスタライズ牛乳	25 一日保育士 大豆とごまのせんべい お茶 ジャージャー麺 かぼちゃの煮物 じゃこサラダ 牛乳 ひつまぶし お茶	26 クッキング(4.5歳児) 煮昆布 牛乳 ごはん 回鍋肉 ひじきとオクラのサラダ あさりのすまし汁 夏野菜ピザ 牛乳	27 小中学生交流日 高野豆腐のプリッツ 牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の和え物 なめこ汁 切り干し大根おにぎり お茶	28 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 豚肉とつるむらさきの みそからめ おからサラダ わかめのスープ ぶどう(巨峰) 牛しぐれおにぎり 牛乳
31 クッキング(3歳児) 高野豆腐のしっとりラスク風 パスタライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのごまソースからめ ひじきのサラダ 厚揚げのみそ汁 すいか トマトのカップケーキ パスタライズ牛乳	梅雨はまだまだ続いています。セミの声が夏の訪れを感じさせてくれます。今月もこの季節ならではの食材を使った給食を食べて元気に過ごしましょう。今月は夏野菜をしっかりと味わえるようにトマトやとうもろこし、なす、ゴーヤなど旬の野菜をたくさん取り入れています。ぞう、きりん組では自分たちの育てた野菜を使って夏野菜ピザを作ります。			



朝食の働き

朝食を食べると体温が上昇し、身体が目覚め、保育所でもしっかりと体を動かして遊ぶことが出来ます。また腸が活発に動き、排便をしやすくなります。朝食に野菜を入れたみそ汁をプラスすると、水分やビタミン、ミネラルの補給になり、熱中症予防にもつながります。

夏野菜について

夏野菜は水分やカリウムを置く含んでおり、身体にこもった熱を冷まし、体のだるさや疲れをとってくれます。旬の野菜はその時に身体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。保育所の畑で収穫したとれたての夏野菜を味わいたいと思います。



お手伝いをしているよ

先日、うさぎ組で『しめじの房わけ』をしました。大きなの違いに気づいたり、しめじの香りをかいだりしました。



赤ちゃん(きのこ)があるね!



きのこのにおいがするね!

くま組ではキャベツをちぎりました。「もっと小さくしよう」と言いながら、丁寧にちぎってくれました。



何の給食になるのかな~

