



# 7がつのこんだてひょう



令和7年 みなみ保育所



## 今月の食育目標

気温が高くなり、夏の日差しが降り注ぐようになりました。蒸し暑い日が続くと、体調を崩しやすくなりますので十分な睡眠と食事をするようにしましょう。特に朝食には身体を目覚めさせ、生活のリズムを整える働きがあります。7月からはプール遊びも始まりますので、一日を元気に過ごすためにもしっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。保育所では、絵本や紙芝居、ポスターを使い、子どもたちに朝食の大切さを分かりやすく伝えていきたいと思ひます。



## 朝食をしっかり食べよう

## よく噛んで食べよう

6月の「歯と口の健康週間」に合わせ、よく噛んで食べると良いことがたくさんあることを人形やポスターを使って伝えました。そう、きりん組はごはんを口に入れて、15〜30回噛むと「小さくなった」「甘くなった」と飲み込みやすくなったことや味の変化に気づく様子がありました。

ご家庭でもお子さんと一緒に、よく噛んで食事をしてみてはいかがでしょうか。



## 旬の魚「とびうお」を見たよ



飛行機みたい！

とびうおだ〜！



「あごのつみれ汁」の日にとびうおの実物を見ました。胸びれが大きく広がる様子を見て、子どもたちは興味津々でした。とびうおは、山陰地方で「あご」と呼ばれ「あごが落ちるほどおいしいから」などと言われています。

## 夏野菜を収穫し 採れたてを味わいました。



きゅうりがおいしい！

※青字は新作メニューです。

| 月                                                                                                         | 火                                                                                                                        | 水                                                                                                                    | 木                                                                                                                 | 金                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                           | <b>1</b><br>(午前のおやつ0・1・2歳児)<br>人参プリッツ／お茶<br>ごはん<br>鶏肉とつるむらさきのみそがらめ<br>あっさりトマト<br>ゆでとうもろこし<br>豆腐のすまし汁<br>米粉のチーズクッキー<br>牛乳 | <b>2</b><br>いちごヨーグルト<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>おからの炒り煮<br>モロヘイヤのごま和え<br>具だくさん汁／デラウェア<br>パエリア風ごはん<br>牛乳             | <b>3 一日保育士</b><br>高野豆腐のしっとりラスク風<br>お茶<br>ごはん<br>鶏肉の和風ピカタ<br>はりはりなます<br>なすの焼き浸し<br>南瓜のみそ汁<br>鮭おにぎり<br>牛乳           | <b>4 2施設交流保育</b><br>野菜クラッカー<br>お茶<br>スタミナ丼<br>ひじきのマリネ<br>チェリートマト<br>しじみのすまし汁<br>メロン<br>さばのそぼろごはん<br>牛乳           |
| <b>7</b><br>麩の青のりスナック<br>お茶<br>ごはん<br>松風焼き<br>春雨の酢の物<br>ピーマンのツナ炒め<br>なすのみそ汁<br>ぶどう<br>のりおにぎり<br>パスチャライズ牛乳 | <b>8</b><br>黒糖ビスケット<br>お茶<br>ごはん<br>厚揚げの肉みそチーズ焼き<br>きくらげともやしのナムル<br>ポイルアスパラ<br>わかめスープ<br>小松菜と豚肉の混ぜごはん<br>牛乳              | <b>9</b><br>もちもちおから<br>お茶<br>ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>トマトサラダ<br>(野菜たっぷりドレッシング)<br>じゃが芋の煮物<br>油揚げのみそ汁<br>カルシウムたっぷりおにぎり<br>牛乳 | <b>10 開放日</b><br>きな粉マカロニ<br>お茶<br>ごはん<br>魚のコーンマヨ焼き<br>小松菜と切干大根のごま酢和え<br>チェリートマト<br>しめじのみそ汁<br>すいか<br>韓国風ごはん<br>牛乳 | <b>11</b><br>カレークラッカー<br>お茶<br>ごはん<br>魚の中華ねぎ焼き<br>オクラのおかか和え<br>枝豆<br>春雨スープ<br>すいか<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳              |
| <b>14 一日保育士</b><br>みそスコーン<br>お茶<br>ごはん<br>豚こま南蛮<br>かみかみサラダ<br>枝豆<br>小松菜のみそ汁<br>とうもろこしおにぎり<br>パスチャライズ牛乳    | <b>15</b><br>チーズ<br>お茶<br>ごはん<br>ヤンニョムチキン風<br>和風サラダ<br>焼き南瓜<br>厚揚げのみそ汁<br>ごま塩おにぎり<br>牛乳                                  | <b>16</b><br>麩のココアラスク<br>お茶<br>枝豆ごはん<br>魚の塩焼き<br>なすのみそ炒め<br>ごぼうサラダ<br>とうがん汁<br>メロン<br>わかめおにぎり<br>牛乳                  | <b>17</b><br>煮昆布<br>お茶<br>ごはん<br>ゴーヤみそチャンプルー<br>アスパラのしそ和え<br>煮豆<br>麩のすまし汁<br>じゃこおにぎり<br>牛乳                        | <b>18 誕生会</b><br>黒ごませんべい<br>お茶<br>ごはん<br>ハンバーグ<br>フレンチサラダ<br>フライドポテト<br>豆乳入りコーンスープ<br>すいか<br>米粉のココアパウンドケーキ<br>牛乳 |
| <b>21 海の日</b><br>じゃが芋が<br>ほくほくしてるね♪<br>                                                                   | <b>22 開放日</b><br>かりかりいりこ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の衣焼き<br>高野豆腐の煮物<br>キャベツの和え物<br>もずくのみそ汁<br>黒米おにぎり<br>パスチャライズ牛乳                  | <b>23</b><br>きな粉と人参のビスケット<br>お茶<br>そうめん<br>鶏肉の梅みそ焼き<br>小松菜の和え物<br>きゅうりの中華漬け<br>ごまチャーハン<br>牛乳                         | <b>24</b><br>煮豆<br>お茶<br>夏野菜カレー<br>カラフルサラダ<br>ベイクドポテト<br>バナナヨーグルト<br>とうもろこし蒸しパン<br>牛乳                             | <b>25 2施設交流保育</b><br>麩の黒糖がらめ<br>お茶<br>ごはん<br>魚のラビゴットソース<br>つるむらさきのごま和え<br>ゆでとうもろこし<br>あさり汁／すいか<br>刻み昆布おにぎり<br>牛乳 |
| <b>28</b><br>ごまプリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>厚焼き卵<br>納豆和え<br>ピクルス<br>えのきのみそ汁<br>炒り玄米おにぎり／かりかりいりこ<br>パスチャライズ牛乳      | <b>29 弁当の日</b><br>粉ふき芋<br>お茶<br>                                                                                         | <b>30</b><br>ゆでとうもろこし<br>お茶<br>ごはん<br>肉じゃが<br>そうめん瓜の酢の物<br>焼きパプリカ<br>切干大根のみそ汁<br>パイナップル<br>モロヘイヤ団子<br>牛乳             | <b>31</b><br>ぱりぱりせんべい<br>お茶<br>ごはん<br>揚げレバーのケチャップ和え<br>昆布とキャベツの中華だれ<br>なすの和風チーズ焼き<br>なめこ汁<br>さざえごはん<br>牛乳         | <b>じゃが芋もちの<br/>クッキングをしたよ</b><br>                                                                                 |