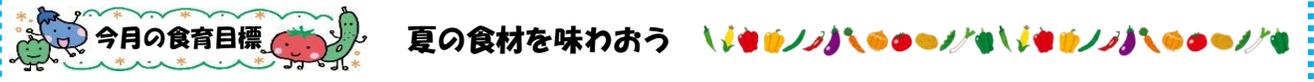




7がつのこんだてひょう



令和5年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳	4 かりかりいりこ 牛乳	5 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	6 きな粉豆 牛乳	7 一日保育士 人参プリッツ 牛乳
ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの炒め煮 じゃこきゅうり 南瓜のみそ汁	ごはん 豚肉とつるむらさきの みそがらめ あっさりトマト ゆでとうもろこし 豆腐のすまし汁	ごはん 松風焼き はりはりなます 枝豆 なめこ汁 ぶどう	ごはん 魚のコーンマヨ焼き トマトサラダ (野菜たっぷりドレッシング) ひじきのソテー しめじのみそ汁	ごはん ゴーヤみそチャンプルー アスパラのしそ和え 煮豆 あさりのすまし汁
黒豆おにぎり パスタライズ牛乳	韓国風ごはん 牛乳	五平餅 牛乳	ごま塩おにぎり 牛乳	のりおにぎり 牛乳
10 麩のきな粉がらめ パスタライズ牛乳	11 もちもちおから 牛乳	12 粉ふき芋 牛乳	13 誕生会 ぱりぱりせんべい 牛乳	14 野菜クラッカー 牛乳
ごはん 鶏肉の和風ピカタ おからの炒り煮 キャベツのごま和え なすのみそ汁	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル ポイルアスパラ あさりのスープ かわちばんかん	さざえごはん 魚の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 つるむらさきのごま和え 具だくさん汁	ごはん 大豆入りハンバーグ グリーンサラダ フライドポテト 春雨スープ メロン	スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ チェリートマト しじみのすまし汁
わかめおにぎり パスタライズ牛乳	とうもろこしおにぎり 牛乳	梅しそおにぎり 牛乳	米粉のスコーン 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳
17 海の日 お手伝いをしているよ  きりん組で 小松菜ちぎりをしたよ!	18 チーズ お茶	19 煮昆布 牛乳	20 みたらし団子 牛乳	21 弁当の日 いちごヨーグルト お茶 
ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ 焼き南瓜 切干大根のみそ汁	ごはん 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物 じゃが芋の煮物 厚揚げのみそ汁 デラウェア	ごはん 枝豆ごはん 鶏肉のトマトソース モロヘイヤのおかか和え ゆでとうもろこし 麩のみそ汁	米粉のドーナツ 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳
じゃこおにぎり パスタライズ牛乳	中華おこわ 牛乳	米粉のドーナツ 牛乳		
24 一日保育士 大豆とごまのせんべい パスタライズ牛乳	25 きな粉マカロニ 牛乳	26 麩の黒糖がらめ 牛乳	27 煮豆 牛乳	28 米粉クッキー お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き かみかみサラダ なすの焼き浸し 小松菜のみそ汁	ごはん そうめん 鶏肉の梅みそ焼き オクラのごま和え 焼きパプリカ すいか	ごはん 元気だんご 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め もずくのすまし汁	夏野菜カレー カラフルサラダ ベイクドポテト フルーツヨーグルト	ごはん 魚のねぎソース なすのみそ炒め ごぼうサラダ とうがん汁
パエリア風ごはん パスタライズ牛乳	鮭しそおにぎり 牛乳	昆布ごはん 牛乳	モロヘイヤ団子 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳
31 ごまプリッツ お茶	今月の食育目標  夏の食材を味わおう			
ごはん 厚焼き卵 ピクルス 小松菜の磯香和え 油揚げのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	暑さが日々増してきて、本格的な夏がすぐそこまで来ているようです。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。そして今月は、酢や梅を使った味付けやにんにく、しそ、カレー粉などを使い、香りで食欲が増すようにしています。また、ビタミンやミネラルを豊富に含み、ほてった体を冷ましてくれる効果のある夏野菜を献立に取り入れます。所庭では、子どもたちの植えた野菜がぐんぐんと生長しています。水やりをしたり、大きく育った野菜を収穫したりする子どもたちはとても嬉しそうです。とれたての野菜は、子どもたちの目の前で切ったり、焼いたりして味わっていきたいと思います。			

旬の魚 とびうおを見たよ



キラキラしてるね



羽がついてる

うさぎ組で納豆和えを作りました

先日、子どもたちにお手伝いをしてもらい、納豆和えを作りました。納豆を混ぜると「ねばねばするね」「納豆が伸びてる」と興味津々でした。給食の時間には「見てて！食べるよ！」と食べる様子を見せてくれ、おかわりをして食べる様子もありました。今後も食材に触れることや、料理ができる様子を間近で見られるような機会を作っていきたいと思います。



よく噛んで食べよう

よく噛むことの大切さについて、ぞう・きりん・くま組の保育室で話をしました。よく噛んで食べると食べ物小さくなって飲み込みやすくなることやだ液がたくさん出て味がよく分かること、虫歯予防になることを伝えました。子どもたちは、話をよく聞いていて「30回噛むよ」としっかり噛んで給食を食べていましたよ。ご家庭でも、噛むことの大切さについて、ぜひ話してみてくださいね。

