



7がつのこんだてひょう



令和6年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の青のリスナック・お茶	2 かりかりいりこ お茶	3 人参プリッツ お茶	4 一日保育士 野菜クラッカー お茶	5 きな粉豆 お茶
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 黒豆おにぎり パスタライス牛乳	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 韓国風ごはん 牛乳	ごはん 鶏肉の和風ピカタ はりはりなます 枝豆 なめこ汁/デラウェア 五平餅 牛乳	スタミナ丼 ひじきのマリネ チェリートマト しじみのすまし汁 セミノール 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 つるむらさきのごま和え 具たくさん汁 米粉のチーズクッキー 牛乳
8 麩のきな粉がらめ お茶	9 いちごヨーグルト お茶	10 煮昆布 お茶	11 開放日 もちもちおから お茶	12 煮豆 お茶
ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め なすのみそ汁 梅しそおにぎり パスタライス牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 きくらげともやしのナムル ポイルアスパラ わかめスープ ぶどう とうもろこしおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き トマトサラダ (野菜たっぷりドレッシング) じゃが芋の煮物 しめじのみそ汁 中華おこわ 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 小松菜と切干大根のごま酢和え チェリートマト 油揚げのみそ汁 すいか わかめおにぎり 牛乳	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 米粉のスコーン 牛乳
15 海の日 きりん組 じゃが芋もちの クッキングをしたよ	16 チーズ お茶	17 麩のココアラスク お茶	18 みたらし団子 お茶	19 誕生会 黒ごませんべい お茶
 チーズのにおいがする～ おいしそう～	ごはん ヤンニョムチキン風 和風サラダ 焼き南瓜 切干大根のみそ汁 じゃこおにぎり パスタライス牛乳	枝豆ごはん 魚のねぎソース ごぼうサラダ なすのみそ炒め とうがん汁 のりおにぎり 牛乳	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 麩のすまし汁 ごま塩おにぎり 牛乳	ごはん ハンバーグ グリーンサラダ フライドポテト 豆乳コーンスープ メロン 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳
22 一日保育士 みそスコーン お茶	23 開放日 きな粉マカロニ お茶	24 麩の黒糖がらめ お茶	25 弁当の日 粉ふき芋 お茶	26 高野豆腐のしっとりラスク風 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 パエリア風ごはん パスタライス牛乳	そうめん 鶏肉の梅みそ焼き オクラのおかか和え きゅうりの中華漬け すいか 刻み昆布おにぎり 牛乳	ごはん 魚の衣焼き おからの炒り煮 キャベツの和え物 もずくのすまし汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	 夏野菜ピザ 牛乳	ごはん 魚のラビゴットソース モロヘイヤのごま和え ゆでとうもろこし あさりのみそ汁 さざえおにぎり 牛乳
29 ごまプリッツ お茶	30 5歳児交流保育 カレークラッカー お茶	31 ゆでとうもろこし お茶	よく噛んで食べよう 6月は「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ポスターや人形を使って知らせました。そう、きりん組では、ごはんを口に入れて、30回噛んでみました。すると「ごはんが小さくなった」「甘い味がする」と、食べ物飲み込みやすくなることや味がよくわかるようになることに気付きました。ご家庭でもお子さんと一緒によく噛んで食事を食べてみませんか。	
ごはん 厚焼き卵 納豆和え ピクルス えのきのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスタライス牛乳	ごはん 魚のガーリックパン粉焼き こんぶとキャベツの中華だれ 枝豆 春雨スープ 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん 肉じゃが そうめん瓜の酢の物 焼きパプリカ 厚揚げのみそ汁 パイナップル モロヘイヤ団子 牛乳		

今月の食育目標

夏野菜を味わおう
朝食をしっかりと食べよう

きりん組
野菜の水やり
をしているよ

大きく
なあれ

天気の良い日が続き、保育所の畑では夏野菜がぐんぐんと生長しています。子どもたちはこまめに水やりをし、夏野菜の収穫を楽しみにしています。収穫できた夏野菜は、その都度、子どもたちと一緒に食べたいと思います。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。今月は栄養たっぷりの夏野菜をふんだんに取り入れた献立にしています。クイズや食材を見ることを通し食べることに興味を持てるようにしたり、獲れたての野菜を味わったりしたいと思います。

また、7月からプール遊びも始まります。元気に一日を過ごすために朝ごはんの大切さも伝えていきたいと思っています。

ぞう組 収穫したピーマンとなすをおかか炒めにして食べたよ

くま組 フランターで育てたピーマンを炒めて食べたよ

ピーマンの
においが
する～!