7がつのこんだてひょう

※青字は新作メニューです。　令和8年　みなみ保育所

今月の食育目標

何でも食べて元気に過ごそう

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。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、何でもよく食べ、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。

保育所では、絵本や実物展示、子どもたちの目の前でクッキングすることで食べてみようという気持ちがもてるようにしていきたいと思います。

月	火	水	木	金
		1	**2**	**3　一日保育士**
		(午前のおやつ0・1・2歳児) いちごヨーグルト・お茶	人参プリッツ お茶	カレークラッカー お茶
		スタミナ丼 ひじきのマリネ 枝豆 しじみのすまし汁 甘夏	ごはん 鶏肉の和風ピカタ はりはりなます なすの焼き浸し 南瓜のみそ汁	ごはん 魚のラビゴットソース つるむらさきのごま和え ゆでとうもろこし あさり汁
		カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	刻み昆布おにぎり 牛乳
6	**7　開放日**	**8**	**9**	**10**
みそスコーン お茶	きな粉と人参ビスケット お茶	煮豆 お茶	もちもちおから お茶	麩のココアラスク お茶
ごはん 豚こま南蛮 かみかみサラダ チェリートマト 小松菜のみそ汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え 具だくさん汁 デラウェア	ごはん 鶏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 魚の衣焼き 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 油揚げのみそ汁	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 高野豆腐の煮物 モロヘイヤのおかか和え しめじのみそ汁 すいか
のりおにぎり 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	米粉のチーズクッキー 牛乳	小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	黒米おにぎり 牛乳
13	**14　一日保育士**	**15　2施設交流**	**16**	**17**
かりかりいりこ お茶	粉ふき芋 お茶	黒糖ビスケット お茶	きな粉マカロニ お茶	高野豆腐のラスク風 お茶
ごはん 厚焼き卵 納豆和え ピクルス えのきのみそ汁	ごはん 魚の中華ねぎ焼き オクラのおかか和え 枝豆 春雨スープ/かわちばんかん	ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き きくらげともやしのナムル ボイルアスパラ わかめスープ	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 もずくのみそ汁	夏野菜カレー カラフルサラダ ベイクドポテト バナナヨーグルト
ごま塩おにぎり 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	韓国風ごはん 牛乳	とうもろこし蒸しパン 牛乳
20　海の日	**21**	**22　誕生会**	**23　弁当の日・開放日**	**24**
  「とびうお」を見たよ	麩の青のりスナック お茶	黒ごませんべい お茶	煮昆布 お茶	蒸し南瓜 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 すいか	ごはん ハンバーグ フライドポテト フレンチサラダ 豆乳入りコーンスープ メロン		そうめん 鶏肉と梅みそ焼き 小松菜の和え物 きゅうりの中華漬け
	炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳	米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳	チーズおかかおにぎり 牛乳
27	**28**	**29**	**30**	**31**
チーズ お茶	ゆでとうもろこし お茶	麩の黒糖がらめ お茶	ぱりぱりせんべい お茶	野菜クラッカー お茶
ごはん ヤンニョムチキン風 和風サラダ 焼き南瓜 厚揚げのみそ汁	ごはん 肉じゃが そうめん瓜の酢の物 焼きパプリカ 切干大根のみそ汁	枝豆ごはん 魚の塩焼き なすのみそ炒め ごぼうサラダ とうがん汁 すいか	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	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え キャベツの磯香和え なすとツナのさっぱり和え なめこ汁 パイナップル
わかめおにぎり 牛乳	モロヘイヤ団子 牛乳	さざえおにぎり 牛乳	さばのそぼろごはん 牛乳	とうもろこしおにぎり 牛乳

7月が旬の食材

トマト・なす・きゅうり・とうもろこし
枝豆・オクラ・ゴーヤ・あじ・たい
すいか・パイナップル

7月は太陽の恵みをたっぷり浴びた夏野菜・脂ののった魚介類・みずみずしい果物が最盛期を迎える時期です。これらの食材は暑さで疲れた体を整えるための栄養素を豊富に含んでいます。保育所でも給食にたくさん取り入れていますよ。

夏野菜を収穫したよ！

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。子どもたちは毎日こまめに水やりをして、野菜ができるのをとても楽しみにしていました。

先日、きりん・ぞう組ではきゅうりとピーマンが収穫でき、子どもたちとどんな切り方や味付けにするのか相談しながら目の前でクッキングをして食べました。「おいしいね」「もっと食べたい」と自分たちが育てた野菜の味は一段と美味しかったようで友だちと嬉しそうに話しながら食べていました。

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あることを人形などを使って伝えました。ぞう・きりん組は30回噛んでみると「甘い味がする」と、食べ物が飲み込みやすくなることや味がよく分か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。