



# 7がつのこんだてひょう



※青字は新メニューです♪

令和2年 平田保育所

**今月の目標**  
朝食をしっかりと食べよう

夜、寝ている間、私たちの体と脳は休息しています。でも、エネルギーは消費されているため、朝はエネルギー不足の状態。そこで、「朝食をしっかりと食べる」ことが、とても大切なのです！

朝食を食べることで、胃が活動を開始して体温が上がり、眠っていた体や脳を目覚めさせます。そして、腸も動き出し、排便をうながしてくれます。

朝食は体の目覚まし時計です。朝食を食べることで元気が出たり、集中力や記憶力が高まったりします。

朝食をしっかりと食べて登所しましょう。

月	火	水	木	金
		1 (午前のおやつ0.1.2歳児) ブルーベリーヨーグルト お茶	2 ぱりぱりせんべい 牛乳	3 きな粉豆 牛乳
		ごはん 魚の衣焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え わかめのみそ汁 かわちばんかん 梅しそおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆の煮物 かぼちゃサラダ なめこ汁 切干大根おにぎり 牛乳	スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ あっさりトマト しじみのすまし汁 ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶
6 麩のココアラスク パスチャライズ牛乳	7 ぶどう 牛乳	8 ゆでとうもろこし 牛乳	9 煮豆 牛乳	10 <b>誕生会</b> かりかりいりこ 牛乳
ごはん 松風焼き 高野豆腐の煮物 野菜のみそドレッシング和え もずくのすまし汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 きゅうりとささみの酢の物 豆乳入りみそ汁	夏野菜カレー カラフルサラダ じゃが芋の しそジェノバソース 牛乳	ごはん 豚肉とつるむらさきの みそがらめ ひじきとオクラのサラダ チェリートマト 麩のすまし汁 レタスチャーハン 牛乳	枝豆ごはん 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ フライドブッキーニ あさりのスープ ぶどう おからのチーズケーキ風 牛乳
ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳	すいか・もも お茶		
13 枝豆 パスチャライズ牛乳	14 きな粉マカロニ 牛乳	15 粉ふき芋 牛乳	16 高野豆腐しっとりラスク風 お茶	17 <b>弁当の日</b> 麩の青のりスナック 牛乳
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ひじきのマリネ オクラのごま和え しめじのみそ汁	ごはん 魚の梅みそ焼き つるむらさきのごま和え 焼きなすの和風マリネ モロヘイヤのみそ汁 すいか 牛しぐれおにぎり 牛乳	ごはん 大豆入りハンバーグ オクラのおかか和え ゆでとうもろこし えのきのみそ汁 モロヘイヤ団子 牛乳	ジャージャー麺 じゃこサラダ チェリートマト 小松菜のスープ メロン ふりかけおにぎり 牛乳	 チーズパン 牛乳
のりおにぎり パスチャライズ牛乳				
20 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳	21 みたらし団子 牛乳	22 <b>そうめん流し</b> ひじきクッキー 牛乳	23 <b>海の日</b> かしわもちを食べたよ 6月11日のおやつはかしわもちと新茶でした。かしわは、新芽が出ない古い葉が落ちないので、子孫繁栄に結びつき、端午の節句の縁起の良い食べ物とされています。新茶は唐川の新茶で、「苦いね」「きゅうりの味がする！」という声も聞かれました。   	24 <b>スポーツの日</b>
ごはん 鶏肉のみそ焼き あらめの炒め煮 じゃこきゅうり とうがん汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん ゴーヤみそチャンプルー もやしのナムル 枝豆 あさりのすまし汁/すいか ひつまぶし お茶	そうめん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 こんにやくのみそ和え メロン 韓国風ごはん 牛乳		
27 かわちばんかん パスチャライズ牛乳	28 チーズ お茶	29 人参プリッツ 牛乳	30 <b>こあらびのび うさぎすくすくの日</b> 煮昆布 牛乳	31 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 揚げレバーの ごまソースがらめ 和風サラダ ゆでとうもろこし 油揚げのみそ汁 トマトのカップケーキ パスチャライズ牛乳	ごはん 回鍋肉 春雨の酢の物 南瓜の焼き浸し はんぺん汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き そうめん瓜の酢の物 なすのみそ炒め 豆腐のすまし汁 ぶどう 野菜塩焼きそば 牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 パプリカの和え物 きゅうりの中華漬け 春雨スープ 夏野菜ビザ 牛乳	ごはん 元気団子 かみかみサラダ ピーマンのおかか炒め なすのみそ汁 パエリア風ごはん 牛乳

## 茹で置き野菜を使って朝食の一品に！

人参やキャベツは千切りにし、葉物野菜は適当な長さに切っておきます。大きめの鍋に湯を沸かし、野菜をザルごと鍋に入れて茹でると便利です。あくの少ない野菜を先に茹で、ほうれん草や春菊などのあくの強いものは最後に茹でましょう。密閉容器に入れて冷蔵庫で2～3日保存できます。ほうれん草にかつお節を加えておかか和えにしたり、汁に野菜を加えて具だくさんにしたりなど、簡単に野菜を摂ることができます。いそがしい朝の一品に、ぜひお試しください。



## 茹で置き野菜を使って作ってみよう

### 豚バラキャベツのレンジ蒸し

＜材料＞ 子ども4人分  
豚バラ肉 8枚  
茹でたキャベツ(千切り) 葉4枚  
茹でた人参(千切り) 1/3本  
ポン酢 適量

(作り方)

- ①キャベツと人参を混ぜる。
- ②豚バラ肉をひろげ、①をのせて巻く。
- ③耐熱皿に②を並べ、ふんわりとラップをかけ600wのレンジで3分30秒加熱する。
- ④③にポン酢をかける。

※加熱時間はレンジによって違いますので、調節してください。

豚バラ肉はベーコンに変えてもおいしいです。ポン酢をマヨネーズやドレッシングに変えても良いですね！