



# 7がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです！



令和6年 平田保育所

月	火	水	木	金
<b>1</b> (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の青のリスナック・お茶	<b>2</b> ブルーベリーヨーグルト お茶	<b>3</b> 人参プリッツ お茶	<b>4</b> もちもちおから お茶	<b>5 弁当の日</b> 粉ふき芋 お茶  お弁当は、火を通した料理を 詰め、冷ましてからふたをしま しょう。 (食中毒予防のため) 
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 パスタライズ牛乳	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 とうもろこしおにぎり 牛乳	ごはん/なめこ汁 鶏肉の和風ピカタ はりはりなます 枝豆 デラウェア 五平餅 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/すいか 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳
<b>8</b> 麩のきな粉がらめ お茶	<b>9</b> かりかりいりこ お茶	<b>10</b> 煮昆布 お茶	<b>11</b> きな粉豆 お茶	<b>12</b> 野菜クラッカー 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 パスタライズ牛乳	ごはん/豆腐のすまし汁 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 ぶどう 韓国風ごはん 牛乳	ごはん/しめじのみそ汁 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 中華おこわ 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 具だくさん汁 米粉のチーズクッキー 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 豚肉と小松菜の混ぜごはん 牛乳
<b>15 海の日</b>  6月は食育月間でした。 展示食の横に野菜を使っ たおすすめレシピを置いて います。 今月は「朝食におすすめ のレシピ」を用意します。 ぜひご家庭でも作ってみて くださいね! 	<b>16</b> チーズ お茶	<b>17</b> 麩のココアラスク お茶	<b>18</b> みたらし団子 お茶	<b>19 誕生会</b> 黒ごませんべい お茶
	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 パスタライズ牛乳	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/豆乳コーンスープ ハンバーグ グリーンサラダ フライドポテト メロン 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳
<b>22</b> みそスコーン お茶	<b>23 そうめん流し</b> きな粉マカロニ お茶	<b>24 こあらのびのび うさぎすくすくの日</b> 麩の黒糖がらめ お茶	<b>25 ぱんだのびのび りすくすくの日</b> 煮豆 お茶	<b>26</b> 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 パスタライズ牛乳	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 ぎざみ昆布おにぎり 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 もずくのみそ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 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	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 ささえごはん 牛乳  ☆ラビゴットは フランス語で 「元気を出させる」 「回復させる」 という意味です。
<b>29</b> ごまプリッツ お茶	<b>30</b> カレークラッカー お茶	<b>31 ぞうのびのび ひよこすくすくの日</b> ゆでとうもろこし お茶	<b>6月の食育活動</b> 6月の食育目標「よく噛んで食べよう」に合わせて給食の時間に子どもたちへ噛むことの大切さを伝えました。人形で噛む動作をすると、真似をして噛んでみる姿が見られました。ぞう組、ぱんだ組ではポスターも使いながらよく噛むと良いことがあることを伝え、30回噛む練習をしました。数を数えながらよ〜く噛んで食べていましたよ。   よく噛んで食べると おいしいね！ ごはんが甘くなったよ！   プリンちゃん 子どもたちに 大人気でした！	
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 パスタライズ牛乳	ごはん 魚のガーリックパン粉焼き 昆布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/厚揚げのみそ汁 肉じゃが そうめん瓜の酢の物 焼きパプリカ パイナップル モロヘイヤ団子 牛乳		

## 〈今月の食育目標〉 朝食をしっかり食べよう



日に日に暑さを感じる季節になりました。暑さから体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠・休養を大切にしましょう。朝はエネルギーが不足した状態になります。しっかりと朝食を食べることで、体温が上がり、眠っていた体を目覚めさせます。プールも始まりますので、しっかりと朝食を食べて登所しましょう。

☆『主食+汁物』『主食+主菜+副菜』などを組み合わせるとバランスが良くなります。

☆夕食を多めに作ると、翌日の朝食の一品として添えることができます。

### 副菜

野菜・いも類  
果物など



### 主菜

肉・魚・卵  
大豆製品など



### 主食

ごはん・パンなど



### 汁物

みそ汁  
すまし汁  
スープなど



## 旬の魚「とびうお」を見たよ！

「あごのつみれ汁」の献立の日に、「とびうお」を持って全クラスを回りました。子どもたちはじっと見つめたり、「どれくらい飛ぶの?」「羽が透明できれいだね」とつぶやいたり、興味津々でしたよ。

