



7がつのこんだてひょう



令和7年 平田保育所



お知らせ

展示食の横におすすめレシピを置きます。
 今後も季節ごとに野菜を使ったレシピ、保育所人気レシピ、お魚レシピなど予定しています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。希望のレシピなどありましたら、お気軽にお声かけください。

月	火	水	木	金
	1 (午前のおやつ0・1・2歳児) 人参プリッツ/お茶 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 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	2 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き おからの炒り煮 モロヘイヤのごま和え 具だくさん汁/デラウェア パエリア風ごはん 牛乳	3 野菜クラッカー お茶 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 メロン さばのそぼろごはん 牛乳	4 弁当の日 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) 夏野菜ピザ 牛乳
7 麩の青のりスナック 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 ぶどう のりおにぎり パスタライズ牛乳	8 黒糖ビスケット お茶 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 ポイルアスパラ わかめスープ 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	9 ぱんだのびのびりすくすくの日 もちもちおから お茶 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 油揚げのみそ汁 米粉のチーズクッキー 牛乳	10 きな粉マカロニ お茶 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 枝豆 しめじのみそ汁 すいか 韓国風ごはん 牛乳	11 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 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 鮭おにぎり 牛乳
14 みそスコーン 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 とうもろこしおにぎり パスタライズ牛乳	15 チーズ 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 ごま塩おにぎり 牛乳	16 麩のココアラスク お茶 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 わかめおにぎり 牛乳	17 煮昆布 お茶 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 じゃこおにぎり 牛乳	18 こあらのびのびうさぎすくすくの日 黒ごませんべい お茶 夏野菜カレー カラフルサラダ ベイクトポテト バナナヨーグルト とうもろこし蒸しパン 牛乳
21 海の日 ごまプリッツ お茶 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/かりかりいりこ パスタライズ牛乳	22 かりかりいりこ お茶 ごはん 魚の衣焼き 高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 もずくのみそ汁 黒米おにぎり パスタライズ牛乳	23 そうめん流し きな粉と人参のビスケット お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き 小松菜の和え物 きゅうりの中華漬け ごまチャーハン 牛乳	24 誕生会 煮豆 お茶 ごはん/メロン ハンバーグ フレンチサラダ フライドポテト 豆乳入りコーンスープ 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	25 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん/すいか 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 あさりのみそ汁 刻み昆布おにぎり 牛乳
28 ごまプリッツ お茶 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/かりかりいりこ パスタライズ牛乳	29 カレークラッカー お茶 ごはん/すいか 魚の中華ねぎ焼き おくらのおかか和え 枝豆 春雨スープ 鶏そぼろおにぎり 牛乳	30 ぞうのびのびひよこすくすくの日 ゆでとうもろこし お茶 ごはん/パイナップル 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 モロヘイヤ団子 牛乳	31 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 昆布とキャベツの中華だれ なすの和風チーズ焼き なめこ汁 さざえおにぎり 牛乳	※青字は新作メニューです。 30回かむといいんだよ! ぞう組 食育活動の様子

<今月の食育目標> ○朝食をしっかり食べよう ○夏の食材を知ろう

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。特に朝はエネルギーが不足した状態になります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、眠っていた体が目覚めます。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。

また、保育所で育てている野菜が収穫できるようになってきました。暑さに負けずに育った野菜を食べて、元気に夏を過ごしたいと思います。

朝食の大切さや夏野菜について、ポスターやお手伝いを通して伝えていきます。

夏の食生活のポイント

- ① 1日3食バランスよく食べよう。(1日の始まりの朝食は特に大切です)
- ② こまめな水分補給をしましょう。(番茶・麦茶・水などが適しています)
- ③ 冷たいものの摂り過ぎに注意しよう。(お腹を壊したり食欲不振の原因になります)
- ④ 旬の野菜を食べよう。(ビタミン・ミネラルが多く含まれています)

6月の食育活動

よく噛むと体に良いよ!

ぞう組・ぱんだ組・こあら組さんに、よく噛んで食べると食べ物が小さくなって、体に良いことを伝えました。「どれくらい噛むと良いか知ってる?」と聞くと、どのクラスも「30回!」と答えていました。ほかに、『むし菌予防になる』『食材の味がわかる』など良いことがたくさんあることを伝えました。その後、給食やおやつの時間にお部屋へ行ってみると、みんなよく噛んで食べていましたよ。

