



7がつのこんだてひょう



平成29年 平田保育所

☆お手伝いしたよ☆

うさぎ4グループの子どもたちが玉ねぎの皮むきのお手伝いをしました。

皮むきできたよ！



〈今月の目標〉
朝食をしっかりと食べよう

日増しに暑くなってきました。だんだんと蒸し暑くなり朝食が食べにくいお子さんもいらっしゃるのではと思います。私たちは夜、寝ている時には体も脳も休息しています。しかし、エネルギーは使われ続けているため、朝はエネルギーが不足した状態になります。そこで朝食を食べることにより、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、お腹に食べ物が入ることで腸が活動し、排便をうながしてくれます。7月からプールも始まりますので、元気いっぱい遊ぶためにも朝食をしっかりと食べて登所しましょう。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|--|
| 3 (午前のおやつ1. 2歳児) 枝豆 パスタライス牛乳 | 4 きな粉かぼちゃ 牛乳 | 5 煮豆 牛乳 | 6 ぱりぱりせんべい 牛乳 | 7 弁当の日 ぶどう(デラウエア) お茶 |
| ごはん 魚のみそ焼き ひじきの炒め煮 とうがん汁 ぶどう(デラウエア) 野菜塩焼きそば パスタライス牛乳 | ごはん 元気だんご はりはりなます なすのみそ汁 | スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ きゅうりの中華漬け 牛乳 | ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 かぼちゃサラダ モロヘイヤのみそ汁 メロン | チーズパン 牛乳 |
| 10 ポイル野菜 パスタライス牛乳 | 11 きな粉まめ 牛乳 | 12 いちごヨーグルト お茶 | 13 こあらのびのび うさぎすくすくの日 みたらし団子 お茶 | 14 ひじきクッキー お茶 |
| ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル 春雨スープ | 夏野菜カレー カラフルサラダ 牛乳 | ごはん 魚の衣焼き キャベツとアスパラの和え物 ミネストローネ | ごはん 豚肉とつるむらさきの みそからめ おからサラダ わかめスープ 韓国風おにぎり お茶 | 枝豆ごはん 魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 豆乳入り具だくさん汁 |
| 炒り玄米おにぎり パスタライス牛乳 | 枝豆と梅の混ぜおにぎり お茶 | すいか・もも 牛乳 | レタスチャーハン 牛乳 | |
| 17 海の日 《給食の様子》 誕生会の日にはメロンの飾り切りをしました。子どもたちはお皿に盛り付けたメロンを見て、「どうやったの？お花みたいだね！」と大喜びでした。 | 18 マカロニきな粉 パスタライス牛乳 | 19 ゆでとうもろこし 牛乳 | 20 ぱんだのびのび ひよこすくすくの日 煮豆 お茶 | 21 ぞうのびのび りすくすくの日 煮昆布 牛乳 |
| ごはん ゴーヤみそチャンプル あっさりトマト はんぺん汁 すいか 大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライス牛乳 | ごはん 大豆入りハンバーグ オクラのおかか和え しじみのすまし汁 | ごはん さばのみそ煮 そうめん瓜の酢の物 麩のすまし汁 ぶどう(巨峰) あさりしぐれおにぎり 牛乳 | ごはん 回鍋肉 ひじきとオクラのサラダ あさりのすまし汁 | 夏野菜ピザ 牛乳 |
| 24 麩の青のリスナック パスタライス牛乳 | 25 大豆とごまのせんべい お茶 | 26 誕生会 かりかりいりこ 牛乳 | 27 高野豆腐のプリッツ 牛乳 | 28 野菜クラッカー 牛乳 |
| 麦入りごはん 魚のごまみそマヨ焼き もずくの酢の物 トマ玉汁 ゆでとうもろこし モロヘイヤ団子 パスタライス牛乳 | ジャージャー麺 かぼちゃの煮物 じゃこサラダ 牛乳 すいか ひつまぶし お茶 | ごはん 鶏肉のレモンだれ グリーンサラダ 夏野菜のスープ ぶどう(デラウエア) おからのチーズケーキ風 牛乳 | ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の和え物 なめこ汁 切り干し大根おにぎり お茶 | ごはん 鶏肉の梅みそ焼き つるむらさきのサラダ わかめのすまし汁 メロン 牛しぐれおにぎり 牛乳 |
| 31 高野豆腐のしっとりラスク風 パスタライス牛乳 | <p>🌸大きなあじさいが咲いたよ🌸</p> <p>6月の誕生会の午後のおやつは「あじさいのヨーグルトムース」でした。ムースを入れたボールに葉っぱとかたつむりをつけて、大きなあじさいの花を作りました。それを見て子どもたちは「あじさいの花だ〜」と喜び、壁に貼ってある自分が書いた絵を指さして「私もあじさい作ったよ！同じだね。」と嬉しそうに話してくれました。また、「でんでんむしむしか〜たつむり〜♪」と友達と一緒にたつむりの歌を楽しそうにうたいながら、盛り付けを待っていました。冷たくて甘〜いムースはあっという間になくなりましたよ。</p> <p> プルプルしてるね おいし〜♪</p> | | | |
| ごはん 揚げレバーのごまソースからめ ひじきのサラダ 厚揚げのみそ汁 | | | | |
| トマトのカップケーキ パスタライス牛乳 | | | | |



「朝ごはんはどんなものを食べたらいいの？」

1日のスタートは朝食から

| | |
|---------------------|----------------------|
| 副菜 (体の調子を整える) | 主菜 (筋肉や血のもととなり体をつくる) |
| 野菜・海藻 いも類など | 肉・魚・卵 大豆製品など |
| 主食 (体を動かすパワーのもとになる) | 汁物 |
| ごはん・パン めん類など | みそ汁・すまし汁 スープなど |

◎なるべく「主食・主菜・副菜・汁物」の4つのお皿をそろえ食材をバランスよく組み合わせて食べるようにしましょう。