

7がつのこんだてひょう

令和3年 平田保育所



今月の目標

朝食をしっかりと
食べよう



※青字は新メニューです。

プール遊びの季節となり、夏本番です。子どもたちが大好きなプールを楽しむためにも、十分な睡眠と朝食がとれるよう生活リズムを整えていきましょう。朝食は一日の始まりの大切な食事です。朝起きたときの体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた脳と体を目覚めさせてくれます。朝食を食べないと、力が出ずケガにつながったり、イライラしたりなど元気に遊ぶことができません。友だちとたくさん遊べるように、朝食をしっかりと食べて登所しましょう。

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
ぶどう(ピオーネ) パスタチャライズ牛乳 ごはん 松風焼き ひじきのソテー ピクルス 麩のみそ汁	みたらし団子 お茶 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 しめじのみそ汁	粉ふき芋 牛乳 ジャージャー麺 かみかみサラダ 枝豆 小松菜のスープ デラウェア	梅しそおにぎり 牛乳 ごはん 魚のねぎソース 小松菜のコーン和え 焼きパプリカ 油揚げのみそ汁 メロン	煮昆布 牛乳 かぼちゃあんを餃子の皮で 包み揚げます。ひまわりを イメージして作ります。
磯ビーンズ パスタチャライズ牛乳	ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶	昆布ごはん 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん / 豆腐のすまし汁 豚肉とつるむらさきの みそからめ あっさりトマト 焼き南瓜	クッキー お茶 ごはん / なすのみそ汁 鮭の衣焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え メロン
12	13	14	15	16
麩の黒糖がらめ パスタチャライズ牛乳 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 豆乳入りみそ汁	もちもちおから 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル ポイルアスパラ 春雨のスープ	きな粉豆 牛乳 スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ チェリートマト しじみのすまし汁	こあらのびのび うさぎすくすくの日 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん / 豆腐のすまし汁 豚肉とつるむらさきの みそからめ あっさりトマト 焼き南瓜	誕生会 かりかりいりこ 牛乳 枝豆ごはん 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ フライドポテト あさりのスープ メロン
牛しぐれおにぎり パスタチャライズ牛乳	トマトのカップケーキ 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	お焼きごはん 牛乳 野菜クラッカー お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 つるむらさきのごま和え 切干大根のみそ汁 デラウェア	五平餅 牛乳 かりかりいりこ 牛乳 ブルーベリーのレアチーズケーキ お茶
19	20	21	22	23
人参プリッツ パスタチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 和風サラダ ゆでとうもろこし 南瓜のみそ汁	きな粉マカロニ お茶 ごはん / とうがん汁 魚のコーンマヨ焼き トマトサラダ (野菜たっぷりドレッシングがけ) なすのみそ炒め	そうめん流し 大豆とごまのせんべい お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き モロヘイヤのおかか和え こんにゃくの炒め煮 すいか	海の日 すいか・もも お茶	スポーツの日 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん / なめこ汁 魚の照り焼き じゃが芋の煮物 そうめん瓜の酢の物 シャインマスカット あさりしぐれおにぎり 牛乳
モロヘイヤ団子 パスタチャライズ牛乳	のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳	中華おこわ 牛乳	炒り玄米おにぎり 牛乳	ブルーベリーのレアチーズケーキ お茶
26	27	28	29	30
麩の青のリスナック パスタチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 南瓜サラダ 小松菜の磯香和え 生揚げのみそ汁	ぱんだのびのび ひよこすくすくの日 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん ゴーヤチャンプル 春雨の酢の物 あさりのすまし汁 枝豆 / ぶどう(ピオーネ) 夏野菜ピザ	煮豆 牛乳 ごはん 元気だんご はりはりなます ピーマンのツナ炒め もずくのすまし汁	一年生を迎える会 黒ごませんべい 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ ベイクドポテト 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん / なめこ汁 魚の照り焼き じゃが芋の煮物 そうめん瓜の酢の物 シャインマスカット あさりしぐれおにぎり 牛乳
パエリア風ごはん パスタチャライズ牛乳	夏野菜ピザ 牛乳	ひつまぶし お茶	すいか・もも お茶	あさりしぐれおにぎり 牛乳

朝食を食べて毎日元気に過ごしましょう!



☆主食・主菜・副菜が揃うようにす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。

主食 ごはん・パンなど
(体を動かすもとなる)



主菜 肉・魚・大豆製品・卵など(体を丈夫にする)



副菜 野菜・きのこ・果物など(体の調子を整える)



おやつの日を作りました♪ <こあら1組>

先月10日の午後のおやつは黒ごま団子でした。子どもたちは、両手で生地を挟み、優しくころころと丸め、自分たちが食べる団子を作りました。そして、おやつの時間に部屋で茹でて、温かい団子を食べました。子どもたちからは、「おいしー!」と笑顔があふれていました。とても上手に丸めてくれたこあら組さん。ぜひ、ご家庭でも一緒に作ってみたいのがでしょう!

