



# 7がつのこんだてひょう



令和5年 平田保育所

月	火	水	木	金
<b>3</b> (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳	<b>4</b> かりかりいりこ 牛乳	<b>5</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	<b>6</b> きな粉豆 牛乳	<b>7 弁当の日</b> いちごヨーグルト 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。 
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 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 豆腐のすまし汁 	ごはん 松風焼き はりはりなます 枝豆 なめこ汁/ぶどう 五平餅 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き トマトサラダ ひじきのソテー しめじのみそ汁 ごま塩おにぎり 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳 
<b>10</b> 麩のきな粉がらめ パスタライズ牛乳	<b>11 ぱんだのびのび りすくすくの日</b> もちもちおから 牛乳	<b>12 誕生会</b> ぱりぱりせんべい 牛乳	<b>13</b> 粉ふき芋 牛乳	<b>14 ぞうのびのび ひよこすくすくの日</b> 煮豆 牛乳
ごはん 鶏肉の和風ピカタ おからの炒り煮 キャベツのごま和え なすのみそ汁 かわちばんかん わかめおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル ボイルアスパラ あさりのスープ	ごはん 大豆入りハンバーグ グリーンサラダ フライドポテト 春雨スープ メロン	さざえごはん 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 具だくさん汁	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 
<b>17 海の日</b> 	<b>18</b> チーズ お茶	<b>19</b> 煮昆布 牛乳	<b>20</b> 野菜クラッカー 牛乳	<b>21</b> 人参プリッツ 牛乳
ごはん 揚げレバーの中華風 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	ごはん/厚揚げのみそ汁 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物 じゃが芋の煮物 デラウェア 中華おこわ 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 	ごはん ゴーヤチャンプルー アスパラのしそ和え 煮豆 あさりのすまし汁 のりおにぎり 牛乳	
<b>24</b> 大豆とごまのせんべい パスタライズ牛乳	<b>25 そうめん流し</b> きな粉マカロニ 牛乳	<b>26</b> 麩の黒糖がらめ 牛乳	<b>27 こあらのびのび うさぎすくすくの日</b> みたらし団子 牛乳	<b>28</b> 米粉クッキー 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 オクラのごま和え 焼きパプリカ すいか 	ごはん 元気だんご 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め もずくのすまし汁 昆布ごはん 牛乳	枝豆ごはん 鶏肉のトマトソース モロヘイヤのおかか和え ゆでとうもろこし 麩のみそ汁 米粉のドーナツ 牛乳	ごはん 魚のねぎソース なすのみそ炒め ごぼうサラダ とうがん汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳
<b>31</b> ごまプリッツ お茶	<b>〈今月の食育目標〉</b> 			
ごはん 厚焼き卵 ピクルス 小松菜の磯香和え 油揚げのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	<b>朝食を しっかり食べよう</b> 			
	<b>夏の食生活のポイント</b> 			
	①1日3食バランスよく食べよう。(特に一日の始まりの朝食は大切です) ②こまめな水分補給をしましょう。(番茶・麦茶・水などで補給しましょう) ③冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう。(お腹をこわしたり食欲不振の原因になります) ④旬の野菜を食べましょう。(必要なビタミンやミネラルが多く含まれています)			

## 旬の魚 とびうお

「あごのつみれ汁」の献立の日に、「とびうお」の魚を持って全クラスをまわりました。子どもたちは興味津々で観察。わざわざ調理担当者のところへやってきて「とびうおは飛ぶんだよ」と、後から得意げに教えてくれましたよ。実際に見聞してきた「あごのつみれ汁」の味は格別だったようです。

「とびうお」は、山陰・九州地方などで「あご」と呼ばれていますが、「顎(あご)が落ちるほどうまいからだ」「とびうおの顎(あご)が大きいからだ」など諸説あります。



## みんなで収穫した野菜はおいしいよ!

気温が上がって雨にも恵まれ、大福さんの畑や所庭の野菜が大きく生長しています。給食で使っている食材だけでなく、収穫した採れたての野菜を各クラスで味わっています。

ぞう組は玉ねぎのおかか和え、ぱんだ組はじゃがいもでフライドポテト、こあら組はきゅうりの塩もみを食べました。ぞう組さんが玉ねぎを食べた時に「甘いね」「自分たちでとったからおいしいね」などのつぶやきが聞かれ、野菜そのものの味を子どもたちはしっかりと味わっていました。

