



# 7がつのこんだてひょう



令和8年 平田保育所



歯科衛生士さんの歯みがき指導を受け、口や歯の大切さを忘れないように、「よく噛んで食べるといいことたくさん!」の話をし、『あいうべ体操』をぞう組・ぱんだ組それぞれで行いました。  
「あいうべ」といながら口の周りや舌の筋肉を鍛えるトレーニングを、ぷりんちゃん・かんだ君とやってみました。お家でも一緒に「あいうべ」してみてくださいね。

| 月                                                                          | 火                                                                                             | 水                                                                                                         | 木                                                                                                     | 金                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                                                                          | 7                                                                                             | 1                                                                                                         | 2                                                                                                     | 3 弁当の日                                                                                              |
| みそスコーン<br>お茶                                                               | きな粉と人参ビスケット<br>お茶                                                                             | (午前のおやつ0・1・2歳児)<br>いちごヨーグルト・お茶<br>スタミナ丼<br>ひじきのマリネ<br>枝豆<br>しじみのすまし汁<br>甘夏<br>カルシウムたっぷりおにぎり<br>牛乳         | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>鶏肉の和風ピカタ<br>はりはりなます<br>なすの焼き浸し<br>南瓜のみそ汁<br>鮭おにぎり<br>牛乳                        | 煮昆布<br>お茶<br>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。<br>(食中毒の予防のため)<br>夏野菜ピザ<br>牛乳                          |
| 13                                                                         | 14                                                                                            | 8                                                                                                         | 9                                                                                                     | 10                                                                                                  |
| ごはん<br>豚こま南蛮<br>かみかみサラダ<br>チェリートマト<br>小松菜のみそ汁<br>のりおにぎり<br>牛乳              | ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>おからの炒り煮<br>キャベツのごま和え<br>具だくさん汁<br>デラウェア<br>パエリア風ごはん<br>牛乳                  | 麩のココアラスク<br>お茶<br>ごはん<br>鶏肉のバーベキューソース<br>高野豆腐の煮物<br>モロヘイヤのおかか和え<br>しめじのみそ汁<br>すいか<br>黒米おにぎり<br>牛乳         | もちもちおから<br>お茶<br>ごはん<br>魚の衣焼き<br>トマトサラダ<br>(野菜たっぷりドレッシング)<br>じゃが芋の煮物<br>油揚げのみそ汁<br>小松菜と豚肉の混ぜごはん<br>牛乳 | 煮豆<br>お茶<br>ごはん<br>鶏肉とつるむらさきの<br>みそがらめ<br>あっさりトマト<br>ゆでとうもろこし<br>豆腐のすまし汁<br>米粉のチーズクッキー<br>牛乳        |
| 20                                                                         | 21                                                                                            | 15                                                                                                        | 16                                                                                                    | 17 こあらびのび                                                                                           |
| かりかりいりこ<br>お茶<br>ごはん<br>厚焼き卵<br>納豆和え<br>ピクルス<br>えのきのみそ汁<br>ごま塩おにぎり<br>牛乳   | 粉ふき芋<br>お茶<br>ごはん<br>魚の中華ねぎ焼き<br>オクラのおかか和え<br>枝豆<br>春雨スープ/かわちばんかん<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳           | 黒糖ビスケット<br>お茶<br>ごはん<br>厚揚げの肉みそチーズ焼き<br>きくらげともやしのナムル<br>ボイルアスパラ<br>わかめスープ<br>じゃこおにぎり<br>牛乳                | きな粉マカロニ<br>お茶<br>ごはん<br>魚のコーンマヨ焼き<br>小松菜と切干大根のごま酢和え<br>チェリートマト<br>もずくのみそ汁<br>韓国風ごはん<br>牛乳             | 蒸し南瓜<br>お茶<br>そうめん<br>鶏肉の梅みそ焼き<br>小松菜の和え物<br>きゅうりの中華漬け<br>とうもろこし蒸しパン<br>牛乳                          |
| 27                                                                         | 28                                                                                            | 22                                                                                                        | 23                                                                                                    | 24 誕生会                                                                                              |
| チーズ<br>お茶<br>ごはん<br>ヤンニョムチキン風<br>和風サラダ<br>焼き南瓜<br>厚揚げのみそ汁<br>モロヘイヤ団子<br>牛乳 | 麩の青のりスナック<br>お茶<br>ごはん<br>松風焼き<br>春雨の酢の物<br>ピーマンのツナ炒め<br>なすのみそ汁/すいか<br>炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ<br>牛乳 | ぱんだのびのび<br>カレークラッカー<br>お茶<br>ごはん<br>魚のラビゴットソース<br>つるむらさきのごま和え<br>ゆでとうもろこし<br>あさりのみそ汁<br>刻み昆布おにぎり<br>牛乳    | カレークッキング<br>高野豆腐のラスク風<br>お茶<br>夏野菜カレー<br>カラフルサラダ<br>フルーチェ<br>チーズおかかおにぎり<br>牛乳                         | 誕生会<br>黒ごませんべい<br>お茶<br>ごはん/メロン<br>ハンバーグ<br>フライドポテト<br>フレンチサラダ<br>豆乳入りコーンスープ<br>米粉のココアバウンドケーキ<br>牛乳 |
| 30                                                                         | 31                                                                                            | 29                                                                                                        | 30                                                                                                    | 31                                                                                                  |
| ごはん<br>ヤンニョムチキン風<br>和風サラダ<br>焼き南瓜<br>厚揚げのみそ汁<br>モロヘイヤ団子<br>牛乳              | ゆでとうもろこし<br>お茶<br>ごはん<br>肉じゃが<br>そうめん瓜の酢の物<br>焼きパプリカ<br>切干大根のみそ汁<br>わかめおにぎり<br>牛乳             | ぞうのびのび<br>ひよこすくすくの日<br>麩の黒糖がらめ<br>お茶<br>枝豆ごはん<br>魚の塩焼き<br>なすのみそ炒め<br>ごぼうサラダ<br>とうがん汁/すいか<br>さざえおにぎり<br>牛乳 | 野菜クラッカー<br>お茶<br>ごはん<br>揚げレバーのケチャップ和え<br>キャベツの磯香和え<br>なすとツナのさっぱり和え<br>なめこ汁/パイナップル<br>とうもろこしおにぎり<br>牛乳 | ぱりぱりせんべい<br>お茶<br>ごはん<br>ゴーヤみそチャンプルー<br>アスパラのしそ和え<br>煮豆<br>麩のすまし汁<br>さばのそぼろごはん<br>牛乳                |

### ＜今月の食育目標＞

- ・朝食をしっかりと食べよう
- ・夏の食材を知ろう

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、イライラし元気に遊ぶことができなかったりしますので、しっかりと食べて登所しましょう。  
また、夏の食材については実物を見たり、お手伝いをしたりする中で伝えていきます。

### 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  
(体を動かすもとになる)

**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)

### 夏野菜の働きについて

夏野菜は水分やビタミン類を多く含んでいて、火照った体を冷ましたり、体内の毒素を尿として外に出す役目があります。また、暑さで弱った胃の働きを助けてくれます。

### とびうお(あご)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まわりました。子どもたちは興味津々に観察。ぞう組では「きらきらしてきれいな魚だね」と話す子がいました。うさぎ組やうさぎ組からは「苦手そうにしていた子も一口食べることができました」とうれしい報告もありましたよ。