

7がつのこんだてひょう



今月の目標

夏の味覚を楽しもう



今月はトマトやきゅうり、なすび、とうもろこし、ゴーヤなどの夏野菜を使った献立を多く取り入れています。また、畑で採れた夏野菜を使って夏野菜カレーのクッキングも行います。給食やクッキングを通して夏の味覚をしっかりと味わいたいと思います。

☆印は新作メニューです。



平成29年 中部保育所

月	火	水	木	金
3	4	5 クッキング うさぎ・ぱんだ・きりん組	6 一日保育士	7
枝豆・パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のみそ焼き 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 パスチャライズ牛乳	きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 元気だんご はりはりなます なすのみそ汁	きな粉まめ 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ 牛乳 すいか、もも お茶	ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 モロヘイヤのみそ汁 かぼちゃサラダ メロン 鶏そぼろおにぎり お茶	いちごヨーグルト お茶 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 枝豆と梅の混ぜおにぎり 牛乳
10	11	12	13 誕生会	14
ボイル野菜 パスチャライズ牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル 春雨スープ 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	煮豆 牛乳 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 ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶	みたらし団子 お茶 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	かりかりいりこ 牛乳 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	ひじきクッキー 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 レタスチャーハン 牛乳
17 海の日	18	19	20	21 弁当の日
	マカロニきな粉 パスチャライズ牛乳 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 パスチャライズ牛乳	ゆでとうもろこし 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 塩おにぎり(のり) 牛乳	煮豆 お茶 ごはん 魚のみそ煮 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	ぶどう(デラウエア) お茶  チーズパン 牛乳
24	25	26	27	28
麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 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 パスチャライズ牛乳	大豆とごまのせんべい お茶 ジャージャー麺 かぼちゃの煮物 じゃこサラダ 牛乳 ひつまふし お茶	煮昆布 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	高野豆腐のプリッツ 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	野菜クラッカー 牛乳 そうめん 魚の梅みそ焼き つるむらさきのサラダ 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
パスチャライズ牛乳
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
すいか
トマトのカップケーキ
パスチャライズ牛乳

良く噛んで食べよう

6月は給食にかみかみメニューを多く取り入れ、良く噛んで食べると食べ物小さくなって飲み込みやすくなることや、唾液がたくさん出て虫歯になりにくいことなどを子どもたちに話をしました。ご家庭でもお子さんと一緒に食事をしながら話題にしてみてくださいね。きっと「モグモグ」「ガジガジ」と口を動かして食べられることと思います。



30回くらい噛んで
食べるといいよ。

水分補給をしっかりとしましょう

子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。清涼飲料水やスポーツドリンクなどで水分補給をすると、糖分が多く含まれているため疲れやすくなったり、虫歯になりやすくなったりします。麦茶や番茶などでこまめに水分補給をしましょう。清涼飲料水を飲むときには、コップに取り分けて飲みすぎないようにしましょう。



新作メニューの紹介

13日のおやつです

<おからのチーズケーキ風>

●材料(大人5人分)

小麦粉	50g
ベーキングパウダー	2g
砂糖	30g
卵	1/2個
ヨーグルト(無糖)	120g
おから	40g
サラダ油	大さじ1
レモン果汁	小さじ1

●作り方

- ①小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②すべての材料を混ぜ合わせて、型に流す。
(アルミホイルやカップを使ってもいいです)
- ③オーブンに入れ170℃で20分焼く。

6月23日にあじさいのヨーグルトムースを食べました。
「あじさいみたい〜!」と、興味津々な子どもたちでしたよ。
みんなで仲良く分けて食べました。

