



7がつのこんだてひょう



※青字は新メニューです♪

令和7年 中部保育所

年々、暑さが増えています。
こまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。
甘い飲み物を飲むと、空腹を感じにくくなるため、食事の時間にしっかりと食事が摂れず、疲れやすい身体になってしまいます。普段の水分補給には、お茶か水を飲みましょう。



月	火	水	木	金
	1 (午前のおやつ0・1・2歳児) 人参プリッツ/お茶 ごはん 鶏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 米粉のチーズクッキー 牛乳	2 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き おからの炒り煮 モロヘイヤのごま和え 具だくさん汁/デラウェア パエリア風ごはん 牛乳	3 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鶏肉の和風ピカタ はりはりなます なすの焼き浸し 南瓜のみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	4 野菜クラッカー お茶 スタミナ丼 ひじきのマリネ チェリートマト しじみのすまし汁 メロン さばのそぼろごはん 牛乳
7 麩の青のりスナック お茶 ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ピーマンのツナ炒め なすのみそ汁 ぶどう のりおにぎり パスチャライズ牛乳	8 黒糖ビスケット お茶 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き きくらげともやしのナムル ボイルアスパラ わかめスープ 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	9 もちもちおから お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き トマトサラダ (野菜たっぷりドレッシング) じゃが芋の煮物 油揚げのみそ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	10 きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き 小松菜と切干大根のごま酢和え 枝豆 しめじのみそ汁 すいか 韓国風ごはん 牛乳	11 ごまプリッツ お茶 ごはん 厚焼き卵 納豆和え ピクルス えのきのみそ汁 炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳
14 みそスコーン お茶 ごはん 豚こま南蛮 かみかみサラダ チェリートマト 小松菜のみそ汁 とうもろこしおにぎり パスチャライズ牛乳	15 チーズ お茶 ごはん ヤンニョムチキン風 和風サラダ 焼き南瓜 厚揚げのみそ汁 ごま塩おにぎり 牛乳	16 麩のココアラスク お茶 枝豆ごはん 魚の塩焼き なすのみそ炒め ごぼうサラダ とうがん汁/メロン わかめおにぎり 牛乳	17 煮昆布 お茶 ごはん ゴーヤみそチャンプルー アスパラのしそ和え 煮豆 麩のすまし汁 じゃこおにぎり 牛乳	18 弁当の日 粉ふき芋 お茶  お弁当は、火を通した料理を詰め、冷ましてから蓋をしましょう。 (食中毒の予防のため) 夏野菜ピザ 牛乳
21 海の日 	22 かりかりいりこ お茶 ごはん 魚の衣焼き 高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 もずくのみそ汁 黒米おにぎり パスチャライズ牛乳	23 一日保育士 きな粉と人参のビスケット お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き 小松菜のおかか和え きゅうりの中華漬け すいか ごまチャーハン 牛乳	24 煮豆 お茶 夏野菜カレー カラフルサラダ ベイクドポテト バナナヨーグルト とうもろこし蒸しパン 牛乳	25 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 魚のラビゴットソース つるむらさきのごま和え ゆでとうもろこし あさりのみそ汁/すいか 刻み昆布おにぎり 牛乳
28 カレークラッカー お茶 ごはん 魚の中華ねぎ焼き オクラの和え物 枝豆 春雨スープ 鶏そぼろおにぎり パスチャライズ牛乳	29 誕生会 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん ハンバーグ フレンチサラダ フライドポテト 豆乳コーンスープ すいか 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	30 ゆでとうもろこし お茶 ごはん 肉じゃが そうめん瓜の酢の物 焼きパプリカ 切干大根のみそ汁 パイナップル モロヘイヤ団子 牛乳	31 黒ごませんべい お茶 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 昆布とキャベツの中華だれ なすの和風チーズ焼き なめこ汁 さざえおにぎり 牛乳	  奥歯で しっかり 噛もうね！



今月の目標

○ 夏の味覚を楽しもう

夏野菜は、カロテン・ビタミンC・カリウム・食物繊維など、身体に必要な栄養素が多く含まれています。さらに水分が豊富に含まれているので、汗で身体の水分が失われる夏にはぴったりの食材です。

今月は、夏野菜をたくさん給食に取り入れ、夏の味覚をしっかりと味わえるようにします。また、夏野菜に興味を持てるよう、給食に使用するゴーヤやピーマン・かぼちゃの種取りや、とうもろこしの皮むきなどのお手伝いをしたり、食材で使う様々な野菜を見たり触れたりします。

○ 箸の正しい持ち方を知ろう(うさぎ・ぱんだ・きりん組)

箸は、はさむ・切る・混ぜる・運ぶ・つまむといった様々な機能を持つ便利な食具です。うまく使えるようになると、大きさや形が違ふ食べ物をこぼさずに口に運ぶことができます。

箸の持ち方を知らせる絵本を読んだり、『おはしマン』の劇をしたりして、分かりやすく正しい持ち方を伝えていきます。

よく噛んで食べているかな？

6月の食育目標に合わせ、給食の時間に調理担当者が『かみかみ君』と一緒に保育室へ行き、子どもたちに噛む動作を促したり、固いものは口を閉じて、奥歯で噛んで食べることを伝えたりしました。

よく噛んで食べると消化を助け、食べすぎを防いだり便秘を予防したりします。唾液がたくさん出るので虫歯予防になり、味覚も発達するほか、発音や表情も良くなるなど良いことばかりです。ご家庭でも「よく噛もうね」「ごっくんしてから次のものを食べようね」など声をかけ、時には噛む時の音を聞きながらの食事を楽しんでくださいね。