



# 7がつのこんだてひょう



※ 青字は新メニューです。

令和3年 中部保育所



## 今月の目標

### 夏の味覚を楽しもう

雨が多く、蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい遊んでいます。汗をたくさんかきますので、こまめに水分補給をしていきましょう。甘い飲み物は身体が疲れやすくなりますので、水や麦茶が好ましいです。今月は、なすやトマト、きゅうり、とうもろこしなどの旬の夏野菜をたくさん給食に取り入れ、夏の味覚がしっかりと味わえるようにしています。とうもろこしの皮むきやピーマンの種取りなどのお手伝いをしたり、その日に出る野菜に触れたりしながら、野菜に親しみ、味わっていきたいと思います。

月		火	水	木	金
5	6	7	8	9	10
ぶどう(ピオーネ) パスタチャライズ牛乳	みたらし団子 お茶	粉ふき芋 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳	クッキング 蒸しかぼちゃ 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 梅しそおにぎり 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	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 焼き南瓜 豆腐のすまし汁	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	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	ごはん ゴーヤチャンプルー 春雨の酢の物 枝豆 あさりのすまし汁 ぶどう(ピオーネ) 夏野菜ピザ 牛乳	磯ビーンズ パスタチャライズ牛乳
12	13	14	15	16	17
麩の黒糖がらめ パスタチャライズ牛乳	もちもちおから 牛乳	きな粉豆 牛乳	野菜クラッカー お茶	弁当の日 煮昆布 牛乳	クッキー お茶
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	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	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 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 炒り玄米おにぎり 牛乳	 かぼちゃのひまわりパイ 牛乳	磯ビーンズ パスタチャライズ牛乳
19	20	21	22	23	24
人参プリッツ パスタチャライズ牛乳	きな粉マカロニ お茶	大豆とごまのせんべい お茶	22 スポーツの日 あじさいのヨーグルトムース	23 海の日	24
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	ごはん 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 とうがん汁	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	 あじさいのヨーグルトムース	誕生会の日のおやつは、子どもたちが格別楽しみにしています。先月は、調理担当者が折り紙で作った『かたつむり』を喜んでくれましたよ。	モロヘイヤ団子 パスタチャライズ牛乳
26	27	28	29	30	31
麩の青のリスナック お茶	27 誕生会 かりかりいりこ 牛乳	28 煮豆 牛乳	29 一日保育士 黒ごませんべい 牛乳	30 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	31
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 厚揚げのみそ汁	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	夏野菜カレー カラフルサラダ ベイクドポテト 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	ごはん 魚の照り焼き じゃが芋の煮物 そうめん瓜の酢の物 なめこ汁 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
	ブルーベリーのレアチーズケーキ お茶	ひつまぶし お茶	すいか・もも お茶		

## よく噛んで食べているかな？



“よく噛む”ことの大切さについて、りす組の子どもたちに話をしました。歯の模型を使い、「食べる時は食べ物を前歯でかじり取って、奥歯に送ってよく噛んで食べる」ことを伝え、噛む真似をする子どもたちでした。また、給食の時間には、他クラスの子どもたちにもカミカミ人形を使って話をすると、人形と一緒に噛んで食べる姿が見られました。また、きりん組では、一口大のおにぎりを30回噛んで食べてみると、「甘くておいしかった」「ごはんの味がする」と驚いていましたよ。子どもたちが健康に過ごせるよう、よく噛み、何でもおいしく味わって食べることを今後も伝えていきたいと思います。

## とびうおを見たよ



わあ〜、羽がついてる！

キラキラしてる