

7がつのこんだてひょう



令和8年　中部保育所

箸を正しい持ち方で持てるかな？

①親指の根本と薬指で1本の箸を持つ。（しっかりと固定する）

②もう1本の箸を親指、人差し指、中指で持つ。

③中指と人差し指で上の箸だけを動かし、箸を開いたり、閉じたりして、食べ物をつまむ。



月	火	水	木	金
		1 （午前のおやつ0・1・2歳児） いちごヨーグルト・お茶 スタミナ丼 ひじきのマリネ 枝豆 しじみのすまし汁 甘夏 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	2 人参プリッツ 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	3　一日保育士 煮昆布 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/すいか 米粉のチーズクッキー 牛乳
6 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 のりおにぎり 牛乳	7 きな粉と人参のビスケット お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え 具だくさん汁 デラウェア パエリア風ごはん 牛乳	8　誕生会 麩の青のりスナック お茶 ごはん ハンバーグ フライドポテト フレンチサラダ 豆乳入りコーンスープ メロン 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	9 もちもちおから お茶 ごはん 魚の衣焼き 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 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	10 煮豆 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 黒米おにぎり 牛乳
13 かりかりいりこ お茶 ごはん 厚焼き卵 納豆和え ピクルス えのきのみそ汁 ごま塩おにぎり 牛乳	14 粉ふき芋 お茶 ごはん 魚の中華ねぎ焼き オクラのおかか和え 枝豆 春雨スープ/かわちばんかん 鶏そぼろおにぎり 牛乳	15 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 じゃこおにぎり 牛乳	16 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 チェリートマト もずくのみそ汁 韓国風ごはん 牛乳	17 高野豆腐のラスク風 お茶 ごはん 鶏肉のバーベキューソース 高野豆腐の煮物 モロヘイヤのおかか和え しめじのみそ汁/すいか とうもろこし蒸しパン 牛乳
20　海の日 うさぎ組 絵本『しちふくじんのかみかみレストラン』の読み聞かせをしました。  わかめおにぎり 牛乳	21 麩のココアラスク 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/すいか 炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳 モロヘイヤ団子 牛乳	22 蒸し南瓜 お茶 そうめん 鶏肉の梅みそ焼き 小松菜の和え物 きゅうりの中華漬け チーズおかかおにぎり 牛乳 とうもろこしおにぎり 牛乳	23 カレークラッカー 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 刻み昆布おにぎり 牛乳 さばのそぼろごはん 牛乳	24　弁当の日 黒ごませんべい お茶  夏野菜ピザ 牛乳
27 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 わかめおにぎり 牛乳	28 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 モロヘイヤ団子 牛乳	29　修了児招待日 麩の黒糖がらめ 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 とうもろこしおにぎり 牛乳	30 ぱりぱりせんべい 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 さばのそぼろごはん 牛乳	31 野菜クラッカー お茶 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え キャベツの磯香和え なすとツナのさっぱり和え なめこ汁 パイナップル さざえごはん 牛乳

＜今月の食育目標＞　○ 夏の味覚を楽しもう

※青字は新作メニューです。

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です。

今月は、給食に夏野菜をたくさん取り入れ、夏の味覚を味わえるようにします。また、野菜に興味が持てるよう、給食に使用するゴーヤ・ピーマン・南瓜の種取りや、とうもろこしの皮むきなどのお手伝いをして、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（きりん・ぱんだ・うさぎ組）

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道具です。うまく使えるようになると、大きさや形が違う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、ポスターを使ったりして、分かりやすく箸の正しい持ち方を伝えていきます。

よく噛んで食べると、良いことといっぱい！

6月の食育目標に合わせ、きりん・ぱんだ・うさぎ組で、『しちふくじんのかみかみレストラン』の絵本を読みました。よく噛んで食べると、体に良いことがたくさんあるということを伝えました。

噛むことは消化を助け、食べ過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、「よく噛んで食べようね」「ごっくんしてから次のものを食べようね」などと声をかけたり、時には噛む時の音を聞いたりしながら食事を楽しんでくださいね。