

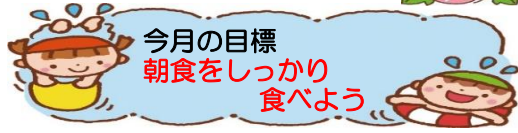


7がつのこんだてひょう



平成30年 平田保育所

★は新作メニューです。



今月の目標
朝食をしっかり
食べよう

私たちは、夜寝ている間は体も休んでいますが、エネルギーは使われ続けているため、朝はエネルギーが不足した状態になっています。朝食を食べると胃が活動を始めて体温が上がり、体も脳も活発に活動できるようになります。さらに、食べ物がお腹に入ることによって腸も動き、排便を促します。これから保育所でプール遊びもはじまります。元気いっぱい遊ぶためにも、朝食をしっかり食べて登所しましょう。

3つのスイッチを「ON」にしましょう！

①脳や目覚ましスイッチ

ごはんやパンなどの炭水化物は脳のエネルギー源となります。

②体の目覚ましスイッチ

体をつくるものになる肉・魚・卵などのたんぱく質は、体温を上げ体の動きを活発にします。

③体の調子を整えるスイッチ

野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含み、目覚めた体の調子を整えます。



◎なるべく「主食・主菜・副菜・汁物」の4つのお皿をそろえ、食材をバランスよく組み合わせて食べるようにしましょう。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 (午前のおやつ0.1.2歳児) 枝豆・パスタライス牛乳 | 3 きな粉かぼちゃ 牛乳 | 4 みたらし団子 お茶 | 5 そうめん流し いちごヨーグルト お茶 | 6 弁当の日 高野豆腐のしっとりラスク風 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(デラウェア) 野菜塩焼きそば パスタライス牛乳 | ごはん 元気団子 はりはりなます モロヘイヤのみそ汁 | スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ あつさりマト 牛乳 | そうめん 魚の衣焼き ★おからの酢みそ和え メロン | チーズパン 牛乳 |
| 9 | 10 ぞうのびのび りすくすくの日 アスパラのおかか和え 牛乳 | 11 こあらひのび うさぎすくすくの日 きな粉豆 牛乳 | 12 | 13 |
| ひじきクッキー お茶 | ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル 春雨スープ | 夏野菜カレー カラフルサラダ 牛乳 | かりかりいりこ 牛乳 | 煮豆 お茶 |
| 大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライス牛乳 | ごはん 魚の塩焼き 切干大根の煮物 豆乳入り具だくさん汁 | すいか・もも お茶 | ごはん 豚肉とつるむらさきの みそからめ 春雨サラダ わかめスープ 鶏そぼろおにぎり お茶 | ごはん 魚の照り焼き そうめん瓜の酢の物 麩のみそ汁 ぶどう(巨峰) あさりしぐれおにぎり 牛乳 |
| 16 海の日 | 17 | 18 | 19 | 20 ぱんだのびのび ひよこすくすくの日 高野豆腐のプリッツ 牛乳 |
| | チーズ お茶 | マカロニきな粉 牛乳 | ぱりぱりせんべい 牛乳 | ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の和え物 なめこ汁 |
| | ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の和え物 なめこ汁 | ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 かぼちゃサラダ なすのみそ汁 | 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 | ごはん 魚の梅みそ焼き つるむらさきのごま和え じゃが芋のみそ汁 メロン 牛しぐれおにぎり 牛乳 |
| | モロヘイヤ団子 パスタライス牛乳 | のりおにぎり 牛乳 | 切干大根おにぎり 牛乳 | |
| 23 | 24 | 25 ぞうのびのび りすくすくの日 煮昆布 牛乳 | 26 誕生会 | 27 |
| 麩の青のリスナック パスタライス牛乳 | 煮豆 牛乳 | ごはん 回鍋肉 ひじきとオクラのサラダ はんぺん汁 | かりかりいりこ 牛乳 | 粉ふき芋 牛乳 |
| ごはん 松風焼き なすの煮物 トマ玉汁 | ごはん ゴーヤみそチャンプル きゅうりの中華漬け あさりのすまし汁 すいか | 夏野菜ピザ 牛乳 | 枝豆ごはん チキンカツ (オーロラソースかけ) グリーンサラダ 夏野菜のスープ ぶどう(ピオーネ) | ジャージャー麺 じゃこサラダ ゆでとうもろこし 牛乳 |
| 韓国風おにぎり パスタライス牛乳 | ひつまぶし お茶 | | おからのチーズケーキ風 お茶 | 炒り玄米おにぎり お茶 |
| 30 | 31 ぱんだのびのび ひよこすくすくの日 大豆とごまのせんべい パスタライス牛乳 | | | 夏野菜の収穫をしました 5月中旬に保育所の畑にナス、ミニトマト、ピーマン、きゅうり、枝豆などの夏野菜を植えました。子どもたちは、毎日水やりをして日に大きくなり実が育っていく様子を見て収穫できることを楽しみにしていました。 先日、収穫した野菜を嬉しそうに給食室に持ってきてくれたり、自分たちの手で育てたので苦手な野菜も「おいしい」と笑顔で食べていました。太陽の光を浴びて育った野菜はとってもおいしそうですね。これから、たくさん収穫した野菜は夏野菜カレーのクッキングや給食にも取り入れておいしくいただきたいと思っています。 |
| 野菜クラッカー 牛乳 | ごはん 揚げレバーの ごまソースからめ ひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁 すいか | | | |
| ふりかけおにぎり お茶 | ごはん 魚のコーンマヨ焼き もずくの酢の物 鶏ごぼう汁 | みんなで食べたよ☆ | | |
| | トマトのカップケーキ パスタライス牛乳 | | | |

