



7がつのこんだてひょう



★は新作メニューです。



平成30年 北部保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ1. 2歳児) 枝豆・パスタライズ牛乳 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(デラウェア) 野菜塩焼きそば パスタライズ牛乳	3 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 パエリア風ごはん 牛乳	4 煮豆 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(ピオーネ) あさりしぐれおにぎり 牛乳	5 ふれあいデー(七夕会) 野菜クラッカー 牛乳 そうめん 魚の梅みそ焼き つるむらさきのごま和え メロン 鶏そぼろおにぎり 牛乳	6 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 大豆と鶏肉の五目煮 かぼちゃサラダ モロヘイヤのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳
9 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 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	10 アスパラのおかか和え 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 レタスチャーハン 牛乳	11 きな粉豆 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ 牛乳 すいか・もも お茶	12 煮豆 牛乳 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 韓国風おにぎり お茶	13 誕生会 かりかりいりこ 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(巨峰) おからのチーズケーキ風 お茶
16 海の日 	17 チーズ お茶 ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の和え物 なめこ汁 モロヘイヤ団子 パスタライズ牛乳	18 弁当の日 マカロニきな粉 牛乳  チーズパン 牛乳	19 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚の衣焼き ★おからの酢みそ和え 麩のすまし汁 メロン 枝豆と梅のまぜおにぎり 牛乳	20 高野豆腐のプリッツ 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 ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶
23 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳 ごはん 松風焼き なすの煮物 トマト汁 大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライズ牛乳	24 修了児との交流会 クッキング 大豆とごまのせんべい 牛乳 夏野菜ピザ きゅうりの中華漬け あさりのすまし汁 すいか ひつまぶし お茶	25 煮昆布 牛乳 ごはん 回鍋肉 ひじきとオクラのサラダ はんぺん汁 のりおにぎり 牛乳	26 さざえ漁をみよう 一日保育士 みたらし団子 お茶 さざえご飯 さざえのつぼやき あっさりトマト すいか 塩おにぎり 牛乳	27 かりかりいりこ 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 トマトのカップケーキ 牛乳
30 粉ふき芋 パスタライズ牛乳 ジャージャー麺 じゃこサラダ ゆでとうもろこし パスタライズ牛乳 切干大根おにぎり お茶	31 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 魚のコーンマヨ焼き もずくの酢の物 鶏ごぼう汁 すいか ふりかけおにぎり 牛乳	 今月の目標 夏の食材を 知ろう よくかんで食べよう 6月のおあつまり会で、食育目標の《よく噛んで食べよう》について話をしました。すると、給食の時間が終わってから、子どもたちが「30回噛んだら、おいしくなったよ」と調理室に伝えに来てくれ、意識して食べてくれたことを、とても嬉しく思いました。 しっかりと噛むことで、味覚が育ったり、頭の働きが良くなったりします。これからも続けていきましょう。  大好き！お弁当 月一回のお弁当の日は、子どもたちの嬉しそうな笑顔がたくさん見られる時間になっています。 これから、気温が上がりますので、暑い時のお弁当作りのポイントをお知らせします。 ・前日作ったものは、当日再加熱する。(できるだけ、当日作りましょう) ・しっかりと、冷ましてからふたをする。 ・加熱調理したものを入れる。		



旬の魚 飛魚

「あごのつみれ汁」の献立の日、あご(飛魚)をさわってみました。胸びれを持ちあげると、一緒に口が開くことを発見するなど、子どもたちは興味津々でした。

飛魚は「あご」と、山陰・九州地方などで呼ばれ、「鰾(あご)の落ちるほどうまいからだ」とか、「飛魚の鰾(あご)が大きいからだ」など諸説あります。



よくかんで食べよう

6月のおあつまり会で、食育目標の《よく噛んで食べよう》について話をしました。すると、給食の時間が終わってから、子どもたちが「30回噛んだら、おいしくなったよ」と調理室に伝えに来てくれ、意識して食べてくれたことを、とても嬉しく思いました。

しっかりと噛むことで、味覚が育ったり、頭の働きが良くなったりします。これからも続けていきましょう。

