



# 7がつのこんだてひょう



平成29年 北部保育所

月	火	水	木	金
<b>3</b> (午前のおやつ1、2歳児) 枝豆・パスタライズ牛乳	<b>4</b> きな粉かぼちゃ 牛乳	<b>5</b> 煮豆 牛乳	<b>6</b> ぱりぱりせんべい 牛乳	<b>7</b> ふれあいデー(七夕会) 野菜クラッカー 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(デラウエア) 野菜塩焼きそば パスタライズ牛乳	ごはん 元気だんご はりはりなます なすのみそ汁	スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ きゅうりの中華漬け 牛乳	ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 かぼちゃサラダ モロヘイヤのみそ汁 メロン	そうめん 魚の梅みそ焼き つるむらさきのサラダ メロン 
ゆでとうもろこし パスタライズ牛乳	かりかりいりこ 牛乳	みたらし団子 お茶	きな粉豆 牛乳	ひじきクッキー お茶
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 鶏肉のレモンだれ グリーンサラダ 夏野菜のスープ ぶどう(デラウエア)	ごはん 豚肉とつるむらさきの みそからめ おからサラダ わかめのスープ	夏野菜カレー カラフルサラダ 牛乳	枝豆ごはん 魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 豆乳入り具だくさん汁
塩おにぎり パスタライズ牛乳	おからのチーズケーキ風 牛乳	韓国風おにぎり お茶	すいか、もも お茶	レタスチャーハン 牛乳
<b>17</b> <b>海の日</b>	<b>18</b>	<b>19</b> さざえ漁をみよう 一日保育士	<b>20</b>	<b>21</b> 弁当の日
<b>今月の旬の食材</b>  パプリカ・きゅうり・トマト そうめんうり・とうもろこし ゴーヤ・とうがん・ピーマン ズッキーニ・うなぎ すいか・デラウエア 巨峰・メロン	マカロニきな粉 パスタライズ牛乳	ポイル野菜 牛乳	煮豆 お茶	ぶどう(デラウエア) お茶
	ごはん ゴーヤみそチャンプル あっさりトマト はんぺん汁 すいか 大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライズ牛乳	さざえごはん さざえのつぼやき もやしのナムル すいか	ごはん 魚のみそ煮 そうめん瓜の酢の物 麩のすまし汁 ぶどう(巨峰) あさりしぐれおにぎり 牛乳	 チーズパン 牛乳
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> <b>クッキング</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
麩の青のリスナック パスタライズ牛乳	大豆とごまのせんべい お茶	煮昆布 牛乳	高野豆腐のプリッツ 牛乳	いちごヨーグルト お茶
麦入りごはん 魚のごまみそマヨ焼き もずくの酢の物 トマ玉汁 ゆでとうもろこし モロヘイヤ団子 パスタライズ牛乳	ジャージャー麺 かぼちゃの煮物 じゃこサラダ 牛乳	夏野菜ピザ ひじきとオクラのサラダ 春雨スープ すいか	ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の和え物 なめこ汁	ごはん 魚の衣焼き キャベツとアスパラの和え物 ミネストローネ
	ひつまぶし お茶	おにぎり 牛乳	切り干し大根おにぎり お茶	枝豆と梅の混ぜおにぎり 牛乳



## 今月の目標 夏の味覚を楽しもう

今月は夏の味覚をしっかりと味わえるように、トマトやとうもろこし、すいかなどがたくさん献立に取り入れてあります。所庭の畑では、かめ組だけでなく、もも組も水やりをして夏野菜がぐんぐん育っています。先日は、収穫した胡瓜を食べ、どんな音がするのか聞いてみると「ポリポリ」と教えてくれました。夏ならではの色々な食材に触れ、音や香りを感じながら味わって欲しいです。



今年度は、葱がプランターにたくさん植えてあります。子どもたちが、計りを使って収穫し、給食に使用しています。「なかなか100の目盛までいかないね。」と少しずつ本数を増やしていく姿が微笑ましいです。



## 弁当詰めをしました



この日、ふじ組になって初めての米とぎをしました。ごはんが炊ける間、かめ組には、「食べ物には働きで3つに分類できること」を伝えました。  
**赤(肉・魚・卵・牛乳・豆など)→筋肉・血・骨・歯など人の体をつくるものになる。**  
**黄(米・パン・麺・いも・油など)→体の中で熱や力になる。エネルギーになり元気がでる。**  
**緑(野菜・果物など)→病気を予防したり病気がかかってもすぐに治す力になる。**  
 どの色も一つずつ食べるとバランスが良くなり、元気で病気をしにくくなることを話し、給食室で作った弁当のおかずの中に入っている食材が、どの色に入るのか一緒に考えました。「人参は赤いのに赤じゃないんだ。」など、子どもたちのたくさんの気づきがありました。  
 炊きたてのごはんをおにぎりにしておかずと一緒に詰めた後、今回は包むことにも挑戦しました。包みを持った手を上や下にして、苦戦しながら上手に結んでいましたよ。  
 子どもたちに、お弁当を作る楽しさを感じてもらおうよい機会となりました。

