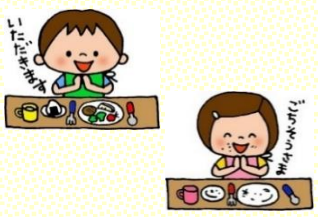
7がつのこんだてひょう

令和2年　北部保育所



今年度より、展示食の場所を調理室前に変更し、合わせて隣の壁面には、食事に関する掲示もしています。その月の食育目標に関することやクイズなど、お子さんと一緒に楽しめる内容になっていますので、ぜひご覧くださいね。

月	火	水	木	金
		1 （午前のおやつ1.2歳児） ブルーベリーヨーグルト お茶	2 ぱりぱりせんべい 牛乳	3 きな粉豆 牛乳
		ごはん 魚の衣焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え わかめのみそ汁 かわちばんかん	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆の煮物 かぼちゃサラダ なめこ汁	スタミナ丼 夏野菜のおだしあんかけ あっさりトマト しじみのすまし汁
		梅しそおにぎり 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶
6 麩のココアラスク パスチャライズ牛乳	7 ひじきクッキー 牛乳	8 ゆでとうもろこし 牛乳	9 チーズ お茶	10 粉ふき芋 牛乳
ごはん 松風焼き 高野豆腐の煮物 野菜のみそドレッシング和え もずくのすまし汁	そうめん 魚のねぎソース 小松菜の和え物 こんにゃくのみそ和え メロン	夏野菜カレー カラフルサラダ じゃが芋の しそジェノバソース 牛乳	ごはん 回鍋肉 春雨の酢の物 南瓜の焼き浸し はんぺん汁	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 えのきのみそ汁
ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳	韓国風ごはん 牛乳	すいか・もも お茶	ツナしょうがおにぎり 牛乳	モロヘイヤ団子 牛乳
13 枝豆 パスチャライズ牛乳	14 きな粉マカロニ 牛乳	15　誕生会 かりかりいりこ 牛乳	16 ぶどう 牛乳	17　弁当の日 麩の青のりスナック 牛乳
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ひじきのマリネ オクラのごま和え しめじのみそ汁	ごはん 魚の梅みそ焼き つるむらさきのごま和え 焼きなすの和風マリネ モロヘイヤのみそ汁 すいか	枝豆ごはん 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ フライドズッキーニ あさりのスープ ぶどう	ごはん 魚の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 きゅうりとささみの酢の物 豆乳入りみそ汁	
のりおにぎり パスチャライズ牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳	おからのチーズケーキ風 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳	チーズパン 牛乳
20 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳	21 みたらし団子 牛乳	22　クッキング 煮昆布 牛乳	23　海の日	24　スポーツの日
ごはん 鶏肉のみそ焼き あらめの炒め煮 じゃこきゅうり とうがん汁	ごはん ゴーヤみそチャンプルー もやしのナムル 枝豆 あさりのすまし汁/すいか	夏野菜ピザ パプリカの和え物 きゅうりの中華漬け 春雨スープ	あじさいをイメージした冷たいおやつを作りました。調理室に来た子どもたちに、梅雨の様子が思い浮かぶように、画用紙で作った雲や傘を一緒に置いておきました。すると、取りに来た子どもたちが、「わぁ❤すごいね!!」と、とても素敵な笑顔を見せてくれました。	
炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	ひつまぶし お茶	混ぜごはん 牛乳		
27 かわちばんかん パスチャライズ牛乳	28　サザエ漁をみよう 煮豆 牛乳	29 人参プリッツ 牛乳	30 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	31 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 揚げレバーの ごまソースがらめ 和風サラダ ゆでとうもろこし 油揚げのみそ汁	さざえごはん さざえのつぼ焼き ひじきとオクラのサラダ チェリートマト 麩のすまし汁	ごはん 魚のコーンマヨ焼き そうめん瓜の酢の物 なすのみそ炒め 豆腐のすまし汁 ぶどう	ジャージャー麺 じゃこサラダ チェリートマト 小松菜のスープ メロン	ごはん 元気団子 かみかみサラダ ピーマンのおかか炒め なすのみそ汁
トマトのカップケーキ パスチャライズ牛乳	レタスチャーハン 牛乳	野菜塩焼きそば 牛乳	ふりかけおにぎり 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳

※青字は新メニューです♪

今月の目標

夏の食材を知ろう

所庭では、子どもたちがお世話をしている「トマト」「ピーマン」「胡瓜」「あじうり」「枝豆」など、夏が旬の食べ物が太陽の光を浴び、ぐんぐんと生長しています。

今月はクッキングで、所庭でとれた材料を使い夏野菜ピザを作ったり、献立の中に入っている食べ物クイズをしたりしながら、旬の食材を伝えていきます。

食器の正しい並べ方を知ろう

お当番活動をしていると、「先生、ご飯はこっち？」と迷っていることがあります。そんな時は、配ぜん場所が分かるように写真を見ながら置くように話をしています。ランチルームだけでなく、もも組にも準備して、伝えていきたいと思います。

夏野菜のパワー

トマト、きゅうり、なすなどの夏野菜は、ビタミンやミネラルをたくさん含んでいます。また、ほてった体を冷ましてくれる効果もあります。

和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。
茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。