

2021年度

7月 献立表



古志ひまわり保育園
Tel：23-1504 Fax：23-1505
メールアドレス：koshi@h-himawari.net

旬の食材と子どもたち

「きゅうりができたよ！」
れんげ組さんが収穫した大きな
きゅうりを見せてくれました。
「イガイガがあるよ。」
「これは美味しい証拠だわ～
どうやって食べる？」
「半分に切って食べる！」
きゅうりをどうやって食べるか相談し、
この日は塩もみきゅうりに決定。担任
が子どもたちの目の前で調理してくれ
ました。



きゅうりに塩をふって子ども
たちがもんでくれました。「も
みもみした～」と水やりをし
て大切に育てたきゅうりは特別
に美味しかったようです。

*都合により、献立を変更する場合があります。

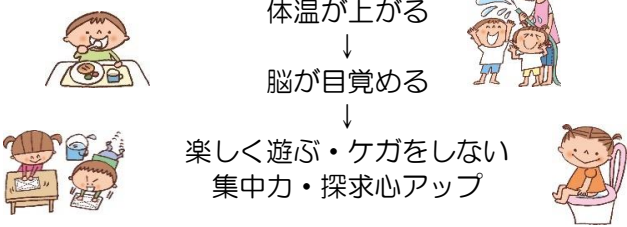
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5 ごはん 豚肉となすの味噌炒め 人参のごま和え すまし汁	6 ごはん 煮魚 もやしナムル ごま味噌汁	7 七夕献立 ちらし寿司 がんもの煮物 人参のおかか煮 七夕そうめん汁	1 ごはん 酢鶏 パリパリきゅうり 味噌汁	2 ごはん 高野と野菜の煮物 南瓜サラダ すまし汁	3 炊き込みごはん 味噌汁
			青しそ梅おにぎり するめ お茶	もっちり黒ごま いりこ 牛乳	南瓜丸パン こんぶ お茶
			8 ごはん トマトバーグ 南瓜煮 すまし汁	9 ごはん 魚の塩麴焼き きゅうりの ねばねば和え 味噌汁	10 冷やしうどん モロッコ豆の ごま和え
五平餅 野菜 お茶	チャーハン いりこ お茶	フルーツ白玉 お茶	磯辺じゃが芋 野菜 牛乳	南瓜もち いりこ 牛乳	スティックパン こんぶ お茶
12 ごはん 厚揚げとなすの 照り焼き スティックきゅうり 味噌汁	13 ごはん いかじゃが ピーマンおかか和え すまし汁	14 ごはん ボークビーンズ 蒸しなすのごまだれ すまし汁	15 とうもろこしごはん 魚の南蛮漬け トマト 味噌汁	16 ごはん 手羽元のさっぱり煮 切り干し中華和え ワカメスープ	17 焼き海苔おにぎり 味噌汁
きなこ団子 するめ 牛乳	いなりずし いりこ お茶	梅しそ冷やしうどん こんぶ お茶	しそ昆布おにぎり するめ お茶	スティックパン いりこ 牛乳	黒糖丸パン こんぶ お茶
19 ごはん バンバンジー なすのおかか和え すまし汁	20 梅しそごはん 焼き魚 マカロニサラダ 南瓜スープ	21 夏野菜カレー 切り干しハリハリ きゅうり梅和え	22 海の日 	23 スポーツの日 	24 焼きそば すまし汁
豆乳くずもち こんぶ お茶	ミートスパゲティ するめ お茶	ジャムサンドパン いりこ 牛乳			南瓜スティックパン こんぶ お茶
26 めのはごはん 貝だくさん豚汁 夏野菜	27 ごはん 蒸し鶏 煮豆 中華スープ	28 さざえごはん 高野の中華煮 夏野菜サラダ 味噌汁	29 ごはん 魚の野菜のつけ焼き おくらのごま和え 豆乳味噌汁	30 ごはん 夏マーボー ばんさんすう すまし汁	31 ドライカレー オニオンスープ
マカロニきなこ するめ 牛乳	蒸しとうもろこし こんぶ お茶	しそこんぶおにぎり いりこ お茶	みたらし団子 こんぶ 牛乳	コーン蒸しパン すいか お茶	コッペパン いりこ お茶

朝ごはんを食べて楽しく過ごそう！

プールもはじまり夢中になって遊んでいます。
夜遅くに寝て、朝起きられない。そして朝ごはん
を食べる時間がない、そんなリズムになっていま
せんか？楽しく遊ぶためには早起き（6時）・早
寝（20時）・朝ごはん（7時）で生活リズムをつ
くることが大切です。

朝ごはんを食べると午前中は楽しく遊べて、お
昼ごろにはお腹がすいて給食もしっかり食べるこ
とができ、気持ちの良い一日を過ごす事ができま
す。

朝ごはんを食べると…



朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒する
ので体が機敏に対応します。けがが少なく、楽しく
遊ぶことができます。また排便を促し、朝の排便を
習慣づけていきます。

こんな朝ごはんはいかがですか…？

忙しい朝は献立を考えるのも、
作るのも大変ですが、ごはんを
基本におかず（卵や
豆腐、納豆など）や
汁物を変えるだけで
バリエーションが
広がります。

おにぎり
豆腐の味噌汁
前日のおかず

納豆ごはん
かき玉汁
きゅうりごま和え

ごはん
野菜たっぷり
味噌汁
目玉焼き