



7月献立



2022年度7月予定献立表
ひまわり第2 保育園
* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
畑の野菜を収穫したよ! 毎日野菜の水やりを楽しんでいる子どもたち。先日、ミニトマトときゅうりを初収穫しました。とれたて野菜を切ってみなで分けて食べました。みずみずしいきゅうりの「パリッ」と良い音!! 少し青くさいけど、どことなく甘いきゅうりの味を楽しみました。味付けなくても素材本来の味を知る機会になったと思います。これから、もっと大きくなって沢山収穫できる日を楽しみに、どんなお料理にしようか考えていますよ。				ごはん 魚の大葉みそ焼き あらめと大豆の煮物 豆乳スープ	梅じゃこおにぎり 豚汁
				1	2
				かぼちゃもち・いりこ・牛乳	レーズパン・昆布・お茶
ごはん 厚揚げの中華炒め きゅうりのナムル 味噌汁	ごはん かぼちゃコロッケ トマト 焼きアスパラ すまし汁	ごはん とびうおのかば焼き 納豆サラダ 味噌汁	七夕ちらし寿司 高野の煮物 そうめん汁	ごはん ポークビーンズ 焼きピーマン 味噌汁	そぼろごはん 味噌汁
4	5	6	7	8	9
マカロニきな粉・昆布・牛乳	五平餅・煮大豆・お茶	にらしらすおにぎり するめ・お茶	フルーツ白玉・お茶	あらめおにぎり・いりこ・お茶	食パンラスク・するめ・お茶
ごはん 魚のオープン焼き なすの煮物 味噌汁	お弁当の日 暑さが予想されます。保冷剤を入れてきてください。	カレーライス 切り干しサラダ 煮豆	ごはん 煮魚 スパゲティーサラダ 結び昆布の煮物 すまし汁	ごはん 厚揚げの南蛮漬け ごぼうの煮物 味噌汁	豚ごぼう海苔巻き 味噌汁
11	12	13	14	15	16
レーズパン・するめ・お茶	とうもろこしと青じそのかき揚げ いりこ・牛乳	冷やしぜんざい・昆布・お茶	青のりおにぎり・煮大豆・お茶	干し大根のチヂミ・するめ・牛乳	人参パン・昆布・お茶
海の日	ごはん バンバンジー かぼちゃの煮物 すまし汁	ごはん 豆腐入り梅しそつくね 刻み昆布の煮物 かぼちゃスープ	ごはん 魚の照り焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁	ごはん 高野の煮物 サクサクなす すまし汁	カレーピラフ すまし汁
18	19	20	21	22	23
	あんずジャムサンドパン 昆布・牛乳	小豆おにぎり・するめ・お茶	きな粉団子・いりこ・牛乳	海苔巻き・昆布・お茶	かぼちゃパン・するめ・牛乳
ごはん マーボーなす おくらのナムル すまし汁	ごはん 魚のごま焼き モロヘイヤのおかか和え キャベツと大豆のスープ	さざえごはん がんもとおくらの煮物 夏野菜のサラダ 味噌汁	ごはん 魚の甘酢あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん 手羽元の照り焼き きゅうりの酢の物 トマト 味噌汁	チキンライス 味噌汁
25	26	27	28	29	30
蒸しとうもろこし 煮大豆・牛乳	ゆかりおにぎり・昆布・お茶	やまもも大福・するめ・お茶	昆布おにぎり きゅうりスティック・お茶	カップケーキ・いりこ・牛乳	ジャムサンドパン・昆布・お茶

子どもにとって、おやつって何?

毎日子どもたちは、おやつを楽しみにしています。昼寝起きはもちろん、午前中から「今日のおやつなんですか〜」と聞きにやってきます。子どもにとっておやつとは、3度の食事では補えない栄養素を補うものです。保育園では、第4の食事と考え、スナック菓子やジュースなどカロリーの高いものではなく、おにぎりや芋、団子など素朴なもので、お腹にたまるものを取り入れています。

◎ダラダラおやつはなぜいけないの?

① 虫歯になりやすい

→ しよつちゆう口の中に食べ物があると、むし歯になります

② 肥満になりやすい

→ スナック菓子や甘いお菓子を1日に何度も食べるとカロリーオーバーで太ります

③ 生活習慣病になりやすい

→ 糖質・油・塩の摂りすぎは、生活習慣病予備軍に

④ 食事が食べられない【偏食になりやすい】

→ ダラダラ食べていると空腹を感じません。空腹でないのでせつかくの食事を美味しく感じる事ができません。お腹が空いている状態で食べる経験を繰り返すと、苦手な物も自分で食べられるようになったり、何でも食べられるようになります



おねがい

- 1 2日はお弁当の日です。
- 食中毒を起こしやすい時期ですので次のことを気を付けましょう。
- ・加熱をしていない物は避けましょう。
- 〔マヨネーズで和えたもの、酢の物やサラダ、ちくわやチーズなどそのまま食べる物〕
- ・しっかりと加熱して冷ました物を入れましょう。

<おすすめおやつ>

* ごはんを使って…

◎海苔巻き

(きゅうりが一番人気!)

① 手巻きのりにご飯をのせ、1/8サイズに切ったきゅうりをのせて巻く。

* 子どもと一緒に作っても楽しいですよ!

自分で巻いた海苔巻きは格別です。

* 中の具は何でもOK! 保育園では、梅や季節の野菜なども使っています。



◎マカロニきな粉

<材料>

マカロニ、きな粉、砂糖、塩

<作り方>

① マカロニは表示通りにゆでる。ざるにあげ、しっかりと水気を切り冷ます。

② 砂糖、きな粉、塩をお好みで混ぜておく

③ ①と②を混ぜて出来上がり。

