



7月の献立表

令和5年6月30日 東部保育園



曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
午前 おやつ	7月の旬の食材 きゅうり、なすび、ゴーヤ、トマト、ピーマン、かぼちゃ、モロヘイヤ、とうもろこし、枝豆、冬瓜、青じそ、ズッキーニ、おくら、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など					1 子育て講演会
午後 おやつ						午後おやつ
食事メニュー	3 ごはん 五目卵焼き 切干ナポリタン ズッキーニのナムル 豆腐のみそ汁	4 ごはん ししゃもの パン粉焼き 揚げじゃがサラダ ゆでブロッコリー 小松菜のみそ汁	5 ごはん 魚の五色揚げ ごぼうサラダ 高野豆腐の煮物 えのきのみそ汁	6 ★夏野菜カレー作り 夏野菜カレー きゅうりの 塩昆布和え トマト	7 ★七夕メニュー 七夕そうめん 鶏の照り焼き ごまポテサラダ さくらんぼ (0~2歳児クラス バナナ)	8
午前 おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 ブルーン	牛乳 スティック人参煮	牛乳 せんべい	牛乳 干し芋	午前おやつ
午後 おやつ	お茶 梅じゃこおにぎり	牛乳 スティック野菜	牛乳 オートミールクッキー	牛乳 おかしういこ スナツ麩	牛乳 きらきらゼリー	午後おやつ
食事メニュー	10 ごはん 鶏肉のしそ焼き 納豆和え ミニトマト あおさのみそ汁	11 ごはん とびうおハンバーグ ほうれん草サラダ 人参ラペ 夏豚汁	12 十六穀米ごはん みそ肉団子 おくらの 梅おかか和え ゆでとうもろこし かぼちゃのみそ汁 ぶどう	13 ごはん アスパラのフリッター トマトともすくの 酢の物 冬瓜のそぼろ煮 しめじのみそ汁	14 さざえごはん 魚のごま味噌焼き 切干大根サラダ さつま芋のみそ汁 すいか	15
午前 おやつ	牛乳 ボーロ	牛乳 チーズトースト	牛乳 ビスケット <small>0~2歳児 クラスは バナナ</small>	牛乳 じゃこ煮	牛乳 塩蒸しかぼちゃ	午前おやつ
午後 おやつ	牛乳 かぼちゃ春巻き	お茶 おかかチャーハン	牛乳 ジャムクランブルケーキ	牛乳 梅ゼリー	牛乳 チーズクッキー	午後おやつ
食事メニュー	17 海の日 	18 豆乳かぼちゃパン ポークビーンズ マカロニサラダ かき玉スープ りんご	19 はと麦ごはん 豆腐のいか揚げ 牛肉とピーマン炒め ぬか漬け モロヘイヤのみそ汁	20 ★誕生会メニュー とうもろこしごはん おくらの肉巻き かぼちゃサラダ トマト 春雨スープ	21 ごはん 魚の生姜醤油煮 きゃべつの ゆかり和え なめこのみそ汁 バナナ	22
午前 おやつ		牛乳 りんごチップス	牛乳 焼きじゃが	牛乳 チーズ	牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後 おやつ		お茶 キーマライス	牛乳 おしゃぶり昆布 トマトゼリー	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 ヨーグルトスコーン	午後おやつ
食事メニュー	24 ★こすもす組 リクエストメニュー 冷やし中華 魚の塩焼き おからサラダ すいか	25 スタミナ納豆ごはん ゴーヤのかき揚げ ひじきサラダ ミニトマト しじみ汁	26 ごはん 魚の コーンクリーム焼き もやしのナムル なすびのごま味噌煮 つるむらさきのみそ汁	27 ごはん 牛肉の塩麹炒め 小松菜のごま和え ゆで枝豆 冬瓜のみそ汁 <small>0~2歳児 クラスは 厚揚げ煮</small>	28 ★夏祭り 焼きそば 鶏のから揚げ ゆでとうもろこし ミニトマト スティックきゅうり ゼリー	29
午前 おやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 せんべい	牛乳 味付けトマト	牛乳 パン	かき氷、せんべい	午前おやつ
午後 おやつ	お茶 キンパ風混ぜご飯	お茶 フルーツアイス	牛乳 ツナピザ	牛乳 干し芋	牛乳 フルーツポンチ	午後おやつ
食事メニュー	31 ★土用の丑の日メニュー うなぎちらし しゃぶしゃぶ梅サラダ かぼちゃの煮物 とろろ昆布汁 ぶどう (0~2歳児クラス バナナ)	7月のおやくそく “夏野菜を食べましょう” 近頃では、旬がわからないほど年中さまざまな野菜が出回っていますが、夏野菜の本当のおいしさはこの季節だけのものです。また、太陽をたくさん浴びたおいしいきゅうり、なす、トマトなどの夏野菜には体を冷やしてくれる作用もあります。夏野菜を食べることで汗をかいて一緒に出た栄養素を補給できます。夏野菜をたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう。				
午前 おやつ	牛乳 クッキー					
午後 おやつ	牛乳 じゃこトースト					

笹巻き作り (ひまわり・あじさい組)



前日は、笹巻きに使用する箸をそうじをしました。当日は、荘原コミュニティーセンターふれあい交流部の方、おばあちゃん方に来ていただいて、いろんな巻き方があることを教えてもらいました。丁寧に教えていただいたおかげで、358本の笹巻きができました。



6月はこんな活動をしました!

さつま芋の苗植え (こすもす・なのはな組)



毎日水やりをしているよ!

さつま芋の苗植えをしました。うねにマルチがしてあり、植えるのが難しかったようですが協力して植えることができました。成長を楽しみに、毎日水やりも頑張っています。秋に収穫できたら焼き芋にします。

夏野菜の水やり (ひまわり組)

5月に植えた夏野菜の苗が大きくなってきました。豆から植えた大豆も芽を出し、ズッキーニも花が咲いたので受粉をし実が大きくなるのを心待ちにしながら水やりをしています。



おおきなーれ!!

とうもろこしの皮むき (ひまわり・あじさい組)



おやつやごはんを使うとうもろこしの皮むきをしました。力もいるし、難しいかな?とと思っていましたが、たくさんあったとうもろこしもあっという間に終わりました。

とうもろこし おいしいよ!

今が旬のとうもろこしは、実が詰まって、とっても甘くておいしいです。小さいクラスのお友だちも「がしがし」して上手に食べていましたよ!



とびうお (あご) みたよ!

あごつみれ汁で使用するとびうおミンチをお魚屋さんをお願いをして、ミンチにする前のとびうおを持ってきてもらい、各クラスへ持っていき紹介をしました。小さいクラスでは、少し怖そうな子がいたり、大きいクラスでは「かわいい〜♪」という子もいました。ほとんどの子が興味津々で見っていました。



きゅうしょくちゃんじ (ひまわり・あじさい組)

6月の食育月間にあわせ、ひまわり組・あじさい組の子どもたちが「きゅうしょくちゃんじ」に挑戦しました。目標があることで、食事マナーを意識しながら食べることができました。楽しい食事の中にもマナーを伝えていけたらと思います。



※食材、行事等で献立を変更することがあります。
※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。
※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。

ひまわり組さんに

“食べものは大きく分けて3つの色に分けられること”
 “みんなの元気のひみつ”のお話をしました。



黄色の仲間には
 ごはん・パン・麺類・いもなどがあって、
 「つよいちからがでるたべもの」だよ！



緑の仲間には
 野菜・果物・きのこなどがあって、
 からだをびょうきからまもってくれ、
 「いいうんちが出るお手伝いをするたべもの」だ
 よ！



赤の仲間には
 お肉・魚・豆腐・大豆などがあって、
 「からだをしょうぶにしてくれるたべもの」だよ！



白色の仲間には
 塩・砂糖・しょうゆなどがあって、
 「おいしいあじのおてつだい」をするよ！



さとるくんというお人形の体を使ってエプロンシアター
 をしました。野菜嫌いなさとるくんは、野菜をいつも残し
 ています。

すると・・・

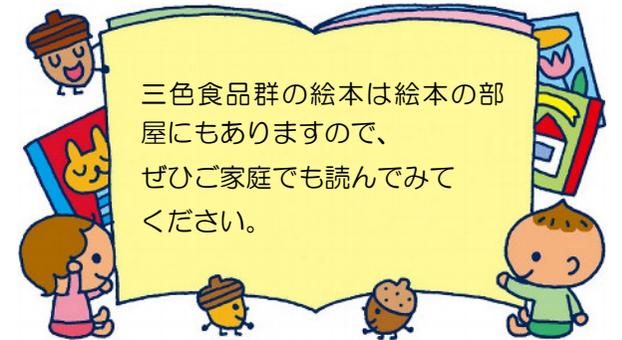
風邪をひいてしまい、おまけにいいうんちが出なくて苦
 しいです。「なんでかな!？」とひまわり組のみんな
 と考えました。

「やさいをのこしたからだだよ!」「ちゃんとやさいもた
 べないと!」と答える子どもたち。「こんどはちゃんとや
 さいもたべてね!」と教えてくれました。

赤・緑・黄が3つ仲良く
 そろっていることでみんなの
 体は元気になるよ!
 というお話をしました。



6月からひまわり組の
 お当番さんが、その日の給食に
 入っている食材の三色分けをして
 います。順番が来るのを楽しみに
 していて、仕分け票で確認したり、
 相談したりしてやっていますよ!
 ぜひご覧ください。



三色食品群の絵本は絵本の部
 屋にもありますので、
 ぜひご家庭でも読んでみて
 ください。