



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは献立表をご覧ください。

7月 食育のわらい

つぼみ たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> スプーンを正しく持って食べる。 苦手な物も保育士の言葉掛けにより食べてみようとする。
はな たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> 様々な食べ物を進んで食べる。 箸を使って食べる。
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いや歯磨き等を丁寧にし衛生習慣を身に付ける。 野菜の収穫を心待ちにし、皆で味わう。
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> 野菜を育てたり、収穫することを通し食べ物大切さを知る。 マナーに気を付けながら食事をする。

はなゆりさんが、「おお先生」の梅を収穫し ジュースを作りました

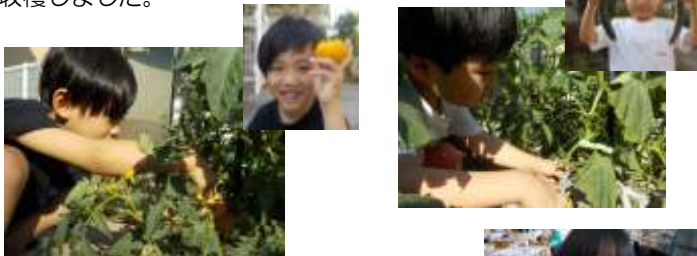
裏園庭にある「おお先生」の梅の木が今年もいっぱい実を付けました。はなゆりさんが収穫し、氷砂糖と一緒に瓶に入れました。だんだんと砂糖が解けてきて梅ジュースの元ができてきています。



梅がこんなに小さくなったね

ゆりぐみさんが野菜を収穫しました

はなゆりさんが、きゅうり、トマト、ピーマンを収穫しました。



つぼみゆりさんが、きゅうりを収穫しました。
トマトサラダ、きゅうりづけでおいしくいただきました。



17日(水)誕生会

「すいかのたねランチ」

- すいかごはん(チキンライス、青菜のソテー)
- チキンカツ
- トマトときゅうりとコーンのサラダ
- 野菜スープ
- スイカポンチ



★誕生会の日には3歳以上児も
主食はいりません。

7月の手作りおやつ

1	月	コロコロドーナツ
2	火	おにぎり
3	水	野菜たっぷりパンケーキ
4	木	コッパン
5	金	サモサ
6	土	おにぎり
7	日	
8	月	きな粉マカロニ
9	火	おからクッキー
10	水	五平もち
11	木	ポテトフォカッチャ
12	金	いろいろ
13	土	おにぎり
14	日	
15	月	海の日
16	火	サンドおにぎり
17	水	チーズ入り蒸しパン
18	木	ポテトパン
19	金	スパゲッティー
20	土	おにぎり
21	日	
22	月	ごませんべい
23	火	グリッシーニ
24	水	おにぎり
25	木	レーズンパン
26	金	ゼリー・非常食
27	土	おにぎり
28	日	
29	月	味噌パン
30	火	うどん
31	水	かぼちゃロール

牛乳、スキムミルク、お茶
などの飲み物がつきます。



7がっこんだて		あかのななかま	みどりのななかま	きいろのななかま	その他調味料	おやつ	
		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
1	月	肉じゃが・ほうれん草とちくわのあえもの・果物・みそ汁	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ココロドーナツ
2	火	焼き魚(赤魚)・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・すき昆布・さつまいぼけ・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜	こんにゃく・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	おにぎり
3	水	ポークビーンズ・ツナサラダ・焼きのり・果物・みそ汁	豚肉・大豆・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマト缶・しょうゆ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	トマトクチャップ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	野菜たっぷりパンケーキ
4	木	干草焼き・きゅうり漬け・みそ汁・ごまふりかけ・果物	鶏卵・ひじき・豚ひき肉・わかめ・みそ	人参・干しいたけ・きゅうり・玉ねぎ・えのきたけ・もやし	砂糖・油・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	コッペパン
5	金	鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・七夕そうめん汁・ずいか	鶏肉	しょうが・チンゲン菜・ホールコーン缶・干しいたけ・人参・玉ねぎ・おくら	片栗粉・油・乾麺(そうめん)	しょうゆ・酒・塩・だし汁	サモサ
6	土	ミネストローネ 果物	3歳以上児は、主食を持って来てください。			おにぎり	
8	月	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物・みそ汁	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	きな粉マカロニ
9	火	魚の塩麹漬け焼き(赤魚)・かぼちゃの煮付け・みそ汁・果物	魚・豆腐・わかめ・みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・えのきたけ	砂糖	塩麹・だし汁・しょうゆ・みりん	おからクッキー
10	水	ハンサンスー 拌三絲(中華風そうめん)・ピーマンと塩昆布のふりかけ・果物	豚肉・塩昆布・かつお節	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ピーマン・果物	乾麺(そうめん)・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・酢・だし汁	五平もち
11	木	鶏肉のみそ漬け焼き・即席漬け・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)・果物	鶏肉・みそ・鶏卵	きゅうり・キャベツ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	じゃがいも	酒・みりん・塩・鶏がらスープ(コンソメ)・カレー粉	ポテトパン
12	金	じゃがいものそぼろ煮・もやしとツナのサラダ・果物・みそ汁	豚ひき肉・ツナ缶	人参・干しいたけ・玉ねぎ・さやえんどう・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・こんにゃく・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	ういろう
13	土	じゃがいもとウインナーのスープカレー 果物	3歳以上児は、主食を持って来てください。			おにぎり	
16	火	鶏肉のバーベキューソース焼き・ほうれん草のごまあえ・みそ汁・果物	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ	しょうが・にんにく・長ねぎ・オレンジジュース・ほうれん草・人参・玉ねぎ	砂糖・ごま・じゃがいも	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	サンドおにぎり
17	水	「ずいかのたね」ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。			チーズ蒸しパン	
18	木	魚の照り焼き・小松菜の磯香あえ・みそけんちん汁・果物	魚・焼きのり・豆腐・みそ	小松菜・もやし・大根・人参・ごぼう・こねぎ	じゃがいも・こんにゃく	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ポテトパン
19	金	《食育の日》 夏野菜カレー・ゆでとうもろこし・旬の果物	豚肉	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・トマト・さやいんげん・とうもろこし・果物	油・じゃがいも	カレーパウダー・トマトクチャップ	スパゲッティ
20	土	春雨と野菜のスープ 果物	3歳以上児は、主食を持って来てください。			おにぎり	
22	月	炒り豆腐・ほうれん草のツナマヨあえ・果物・みそ汁	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・ツナ缶	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	こんにゃく・油・砂糖・マヨネーズ	しょうゆ・塩・だし汁	ごませんべい
23	火	《オリンピック給食》 魚のポワレ(赤魚)・ラタトゥイユ・ポトフ・果物	魚・ベーコン・ウインナー	トマト・玉ねぎ・赤パプリカ・なす・ズッキーニ・にんにく・人参・キャベツ	小麦粉・オリーブオイル・じゃがいも	塩・コンソメ・鶏がらスープ(コンソメ)	グリッシーニ
24	水	親子煮・もやしの中華あえ・焼きのり・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	おにぎり
25	木	豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・みそ汁・果物	豚肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・きゅうり・ホールコーン缶・もやし・えのきたけ	油・マカロニ・マヨネーズ	酒・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	レーズンパン
26	金	なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・果物	豚肉・豆腐	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・モロヘイヤ・もやし・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖	酒・しょうゆ・酢・トマトクチャップ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ゼリー・非常食
27	土	ガンボスープ 果物	3歳以上児は、主食を持って来てください。			おにぎり	
29	月	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	しょうゆ・酢	味噌パン
30	火	ちくわのカレー揚げ・キャベツのごまあえ・豚汁・果物	ちくわ・豚肉・豆腐・みそ	キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ・こねぎ	小麦粉・油・砂糖・ごま・じゃがいも・こんにゃく	カレー粉・しょうゆ・だし汁	うどん
31	水	厚揚げと冬瓜の炒め煮・春雨スープ・果物	厚揚げ・豚肉・みそ・わかめ	冬瓜・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・ホールコーン缶・玉ねぎ・果物	油・砂糖・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・みりん・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	かぼちゃロール

令和6年度 給食だより

夏を元気に過ごすために『規則正しい生活リズムと食事』

暑い夏がやってきます。水遊び等、夏ならではの楽しみがありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。

楽しい夏を元気に過ごすためには、水分補給、規則正しい生活リズム、栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。

オリンピック給食が登場します

今月末から、フランスのパリでオリンピックが始まります。その記念として、今月は開催国「フランス」の料理を取り入れた、「オリンピック給食」が登場します。

フランス オリンピック給食メニュー

- **魚のポワレ**
…魚を油を使ってカリッと焼き上げたお料理です。
- **ラタトゥイユ**
…旬の夏野菜を使ったトマト味の煮込み料理です。
- **ポトフ**
…コンソメで具を煮込んだスープで、フランスの家庭料理です。

食育の日 『夏野菜カレー』

今月の食育の日は、「夏野菜カレー」です。みんな大好きないつものカレーに、太陽の光をいっぱい浴びた「かぼちゃ」や「なす」「トマト」「さやいんげん」など旬の夏野菜がたっぷり入っています。

夏野菜は、水分の代謝を盛んにし、利尿や発汗を促して、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の動きを高めてくれる効果のある、暑い時期にぴったりの食べ物です。新鮮でおいしい夏野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう。

※献立内容を変更する場合があります。
★赤字は翠松保育園の追加メニューです。