

7月 きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ

食育だより

あおぞら保育所 2023・6・23



日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ
3日	月	ごはん・あじなんばんつけ えいようすいとん ぎゅうにゅう	あじ・スキムミルク 鶏肉・油揚げ 牛乳	米・油・砂糖 小麦粉・白玉粉	たまねぎ・にんじん ピーマン・ほうれん草 ねぎ	げんじばい
4日	火	たきこみごはん・ぼてとさらだ ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	油揚げ・豆腐 ロースハム・みそ 牛乳	米・油・じゃがいも マヨネーズ	にんじん・ごぼう・しめじ 干しいたけ・きゅうり カットわかめ・きゃべつ	きなこ とーすと
5日	水	こっぺはん・じゃむ・そえやさい てづくりなげつと・ぼーくびーんず ぎゅうにゅう	厚揚げ・シーチキン 豚肉・茹大豆 牛乳	コッペパン・ジャム マヨネーズ・でん粉 砂糖	にんじん・きゅうり たまねぎ・トマト缶	おさつどき
6日	木	ごはん・ちんじゃおろーす はるさめすーぶ・おれんじ ぎゅうにゅう	牛肉・豚肉 牛乳	米・油・砂糖 ごま油・春雨 でん粉	ピーマン・たけのこ・オレンジ たまねぎ・にんじん しいたけ・ほうれん草	ぶるーべー りーけーき
7日	金	さらだすし・たなはたじる ほしがたころつけ ぎゅうにゅう	シーチキン ちりめんじゃこ 星形コロケ・牛乳	米・砂糖・ごま そうめん・油	きゅうり・にんじん たまねぎ・おくら	きらきら ゼリー
10月	月	ばえりや・とりにくれもん とうふとほうれんそうすーぶ ぎゅうにゅう	シーフトミックス 鶏肉・豆腐 牛乳	米・バター・でん粉 油・砂糖	たまねぎ・赤ピーマン ほうれん草・コーン えのきたけ	れもんぱっく
11日	火	ごはん・やきざかな・みそしる きゅうりのすのもの ぎゅうにゅう	塩鮭・油揚げ ちりめんじゃこ 豆腐・みそ・牛乳	米・砂糖	きゅうり・わかめ たまねぎ・えのきたけ	ひやし みたらし
12日	水	ろーるばん・つなわふうすばげてい こーるすろーさらだ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	シーチキン ロースハム 牛乳	ロールパン・スパゲティ コールスロートレッシング 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン きゃべつ・きゅうり	うすやき せんべい
13日	木	ちゅうかどん・あげぎょうざ みにとまと ぎゅうにゅう	むきえび・豚肉 うずら卵・ぎょうざ 牛乳	米・砂糖・でん粉 ごま油・油	たまねぎ・にんじん きゃべつ・チンゲン菜・ねぎ たけのこ・ミニトマト	ももの すむーじー
14日	金	ごはん・にくじゃが・ばなな ぶろっこりーごますあえ ぎゅうにゅう	牛肉 竹輪 牛乳	米・じゃがいも・油 砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん こんにやく・さやいんげん ブロッコリー・バナナ	ゆきのやど
18日	火	ごはん・さけまよねーすやき ちゅうかすーぶ いんげんごまあえ・ぎゅうにゅう	鮭・竹輪 鶏肉 牛乳	米・マヨネーズ ごま・油	たまねぎ・さやいんげん たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・にんじん	ふらいど ぼてと
19日	水	ろーるばん・ひやしうどん こんさいつくね・みにとまと ぎゅうにゅう	油揚げ・かにかま 根菜つくね 牛乳	ロールパン・うどん 砂糖	ほうれん草・ミニトマト	びすこ
20日	木	ごはん・あつあげそぼろあんかけ じゃこびーまん・おれんじ ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米・砂糖・でん粉 油・砂糖	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん ピーマン・オレンジ	やきそば
21日	金	かれーらいす おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん きゃべつ・ブロッコリー パイン缶	くろわっさん
24日	月	ひじきごはん・みそしる ちんげんさいちゅうかあえ ぎゅうにゅう	竹輪・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま油	ひじき・にんじんもやし 干しいたけ・チンゲン菜 カットわかめ・きゃべつ	こーん ふれーく
25日	火	ごはん・かぼちゃそぼろに こまつなとはむあえもの・すいか ぎゅうにゅう	合挽肉 ロースハム 牛乳	米・砂糖・ごま油	かぼちゃ・グリーンピース にんじん・こんにやく 小松菜・もやし・スイカ	ゆで とうもろこし
26日	水	ろーるばん・ひやしうめん たこぼーる・みどりやさいいため てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	たこボール シーチキン 牛乳	ロールパン・そうめん 油・鉄分ゼリー	ブロッコリー・赤ピーマン 黄ピーマン グリーンピース	つなまよばん
27日	木	ごはん・あじふらい・みそしる ぼいるきゃべつ ぎゅうにゅう	あじフライ・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・油	きゃべつ・カットわかめ だいこん・えのきたけ	ふるーつ あんにん
28日	金	ごはん・なすとひきにくいため ちゅうかふうこーんすーぶ ばなな・ぎゅうにゅう	合挽肉 かにかま 牛乳	米・砂糖・ごま油 でん粉	なす・にんじん・たまねぎ さやいんげん・たけのこ クリームコーン・ほうれん草・バナナ	よーぐると
31日	月	なつやさいかれーらいす よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米・押し麦・油 油	かぼちゃ・たまねぎ・なす トマト・ピーマン・みかん缶 パイン缶・バナナ	麦ふあ

ハッピータイム（食育指導）

毎月、大淀町の管理栄養士が青・黄・桃組に食育指導をしてくれます。
5月のテーマは、「正しい姿勢で食べる（背中をまっすぐにする。足の裏は床につける。）」「食器の置き方」についてでした。絵カードを見せてもらったりクイズ形式で楽しく教えてもらいました。
食育指導後の給食時には、足をきちんとそろえて姿勢よく椅子に座って食べる姿が見られ、食育指導の内容については、毎月の食育だよりでお知らせします。お家でも教えてもらった事を子ども達に教えてもらいながら一緒にやってみてくださいね。



正しい姿勢で食べていますか？

青組が6月1日に
えんどう豆のさやむきを
お手伝い！上手にむく
ことができました。



桃・黄、青組がさつま芋の苗を
植え付けました。

冷たい飲み物の
とり過ぎに注意
夏には冷たい飲み物をつい
飲んでしまいがち。熱中症
予防には大切なことです。
冷たい飲み物のとり過ぎには
注意が必要です。子どもには
少し冷やした麦茶やほうじ茶、
水分の多い果物などが良い
ようです。

桃・黄、青組がさつま芋の苗を
植え付けました。

- ♪ 手作りおやつの材料 ♪
- 4日(火) きなこトースト・・・食パン・マーガリン・きな粉・砂糖
 - 6日(木) フルーベリーケーキ・・・ホットケーキミックス・バター・牛乳・ブルーベリージャム
 - 7日(金) きらきらゼリー・・・粉寒天・牛乳・砂糖・ブルーハワイシロップ・みかん缶・チェリー缶
 - 11日(火) 冷やしみたらし・・・白玉粉・豆腐・しょうゆ・砂糖・みりん・でん粉
 - 13日(木) 桃のスーージー・・・桃缶・ヨーグルト・はちみつ・牛乳
 - 18日(火) フライドポテト・・・冷)フライドポテト・油
 - 20日(木) 焼きそば・・・味付き焼きそば・豚肉・きゃべつ・もやし・油
 - 25日(火) 茹とうもろこし・・・とうもろこし
 - 26日(水) ツナマヨパン・・・ホットケーキミックス・たまねぎ・シーチキン・マヨネーズ・牛乳・パセリ
 - 27日(木) フルーツ杏仁・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・牛乳・粉寒天

○印の日は、お箸を持たせてください。あか・みどり・ひよこ組はいりません。
○献立表をよく見て、食べたことのない食材は一度家庭で食べておいてください。