



《7～9月のテーマ》
よく噛んで食べる
《献立作成上の考慮》
歯ごたえがある食材や切り方を工夫し、噛みごたえのある献立にする。



7月の給食だより

令和6年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり 50～180cc飲んでます。

※5日(金)は七夕会、26日(金)はお誕生会です。ご飯はいりません。



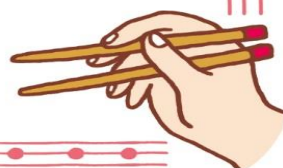
日	曜	3歳未満児		副 食			3時のおやつ	
		朝のおやつ	主食					
1	月	ウエハース	牛乳	麦ごはん	味噌汁	豚肉のしょうが炒め	ちくわのチーズ炒め	黒糖ラスク・いりこ
2	火	黄粉芋	ヤクルト	麦ごはん	サンラータンスープ	もりもりきんぴら	鮭のバターしょうゆ焼き	ドーナツ・いりこ
3	水	手作りクッキー	牛乳	パン	ポトフ風スープ	中華サラダ	コーンフレークチキン	菜めしおにぎり
4	木	人参ゼリー	ヤクルト	麦ごはん	かき玉汁	ほうれん草の和え物	ミートローフ風	フライドポテト・いりこ
5	金	雪の宿	R-1	麦ごはん	＜七夕会＞セタドライカレー・春雨サラダ・コロッケ・プリン			七夕レアチーズケーキ
6	土	ビスコ	牛乳	パン	高野豆腐の卵とじ	牛肉と蓮根の炒め煮	ハムステーキ	
8	月	ココナッツサブレ	牛乳	麦ごはん	すきやき風煮	ひじきの和風サラダ	はんぺんのフライ	チョコレートケーキ
9	火	ババロア	ヤクルト	麦ごはん	かぼちゃのくず煮	きゅうりのさっぱり和え	千種焼き	じゃこトースト
10	水	ヨーグルト	牛乳	パン	八宝菜	ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	鶏のごま味噌焼き	そうめん
11	木	マカロニあべ川	ヤクルト	麦ごはん	コンソメスープ	切り干しの炒め煮	魚のオーロラソース	フルーツポンチ・カントリーマアム
12	金	Caせんべい	R-1	麦ごはん	親子丼	かみかみ和え	しゅうまい	カラフルクッキー・いりこ
13	土	丸ボーロ	牛乳	パン	厚揚げの味噌煮	豚肉のニラ玉炒め	田作り	
16	火	ムーンライト	ヤクルト	麦ごはん	ワンタンスープ	もやしのナムル	魚のマヨチーズ焼き	ピーナツクリームパン・いりこ
17	水	バナナ	牛乳	パン	ビーフシチュー	ほうれん草とベーコンの卵マヨ炒め	レバーの甘辛煮	かしわおにぎり・漬物
18	木	まがりせんべい	ヤクルト	麦ごはん	鮭あんかけごはん	キャベツの梅昆布茶和え	すいか	さつま芋パイ・いりこ
19	金	チーズ	R-1	麦ごはん	わかめスープ	韓国風炒め物	チキン南蛮	ココアゼリー・ハッピーターン
20	土	白い風船	牛乳	パン	豚大根	ひじきの炒め煮	きゅうりの甘酢	
22	月	ヨーグルト	牛乳	麦ごはん	カニカマススープ	いり豆腐	おくら納豆	シュニッテン・いりこ
23	火	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	麦ごはん	汁ビーフン	しらすときゅうりの酢の物	魚の紅葉焼き	みるくクリームパン・いりこ
24	水	手作りクッキー	牛乳	パン	スタミナスープ	蓮根のチーズサラダ	揚げぎょうざ	ジャージャー麺
25	木	りんご	ヤクルト	麦ごはん	肉じゃが煮	キャベツの中華卵炒め	ちくわの甘煮	お麩のラスク・いりこ
26	金	乳ボーロ	R-1		＜お誕生会＞ たこ飯・鶏の甘酢 マカロニサラダ・はんぺんの清汁・いちごゼリー			アイスクリーム・ミニサラダ
27	土	チョイス	牛乳	パン	麻婆豆腐	シーチキンマリネ	ウインナー	
29	月	黒糖みるく	牛乳	麦ごはん	卵スープ	白菜と豚肉のうま煮	魚のごまフライ	ピザトースト・いりこ
30	火	蒸し芋	ヤクルト	麦ごはん	中華丼	和風ポテトサラダ	豆腐とひじきのナゲット	ヨーグルトのフルーチェ風ホームパイ
31	水	バナナ	牛乳	パン	豆乳クリームパスタ	牛肉の焼肉炒め	ミートボール	マドレーヌ

はしを使う練習を しましょう

園では、黄組からはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

手順

- ①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょう。
- ②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えましょう。
- ③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。



体を冷やしてくれる 食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

