

# 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 2022.6.24

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
1日	金	お弁当日(おにぎり)・お茶				すていっくぱん
4日	月	ぼーかれーらいす ほうれんそうさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ロースハム・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも・ごま マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・きゃべつ	せんべい
5日	火	ごはん・あじなんばんつけ みそしる・えだまめ ぎゅうにゅう	あじ・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぶん・油 砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・カットわかめ きゃべつ・しめじ・枝豆	かきごおり
6日	水	こっぺぼん・みねするろーねすーぶ とりにくまーまれーどやき すていっくぎゅうり・ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	コッペパン・マーメイド マヨネーズ じゃがいも・マカロコ	きゅうり・たまねぎ にんじん・トマト コーン	よーぐると
7日	木	さらだすし・たなばたじる ほしがたころつけ ぎゅうにゅう	シーチキン・油揚げ ちりめんじゃこ 星形コロッケ・牛乳	米・砂糖・ごま そうめん・油	きゅうり・にんじん 干しいたけ・オクラ	たなばた ゼリー
8日	金	ごはん・ちんじゃおろーす れたすすーぶ・おれんじ ぎゅうにゅう	牛肉・ベーコン 牛乳	米・油・砂糖 ごま油	ピーマン・たけのこ・人参 たまねぎ・クリームコーン缶 レタス・オレンジ	きなこ とーすと
11日	月	かみかみらいす・はるさめすーぶ ちんげんさいちゅうかあえ ばなな・ぎゅうにゅう	茹大豆・焼き豚 豚肉 牛乳	米・もち米・砂糖 ごま油 春雨・でんぶん	干しいたけ・にんじん チンゲン菜・もやし ほうれん草・バナナ	くつきー
12日	火	ごはん・やきさかな・みそしる きゅうりすのもの ぎゅうにゅう	鮭・ちりめんじゃこ 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖 じゃがいも	きゅうり・わかめ えのきたけ	ひやし みたらし
13日	水	ろーるぼん・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・鉄分ゼリー スパゲティ・油 ユールストレッシング	たまねぎ・にんじん ピーマン・しめじ きゃべつ・きゅうり	せんべい
14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・でんぶん ごま油・油	たまねぎ・人参・たけのこ きゃべつ・チンゲン菜 ねぎ・ミニトマト	もも すむーじー
15日	金	ごはん・さけのまよねーずやき きゃべつこんぶあえ・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ みそ 牛乳	米・マヨネーズ ごま油	たまねぎ・カットわかめ 白菜・きゃべつ・きゅうり にんじん	くりーむば ん
19日	火	ごはん・あじふらい みそしる・そえやさい ぎゅうにゅう	アジフライ・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・油	きゃべつ・ミニトマト かっつワカメ・たまねぎ えのきたけ	ふるーつ あんにん
20日	水	ろーるぼん・ひやしうどん こんさいつくね・そえやさい 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・マヨネーズ	ほうれんそう・ブロッコリー	てづくりぴざ
21日	木	ごはん・あつあげそぼろあんかけ じゃこぴーまん ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米・砂糖・でんぶん 油	にんじん・たまねぎ 干しシイタケ・さやいんげん ピーマン	ゆで とうもろこし
22日	金	なつやさいかれーらいす おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 フレンチドレッシング	かぼちゃ・たまねぎ・なす とまと・ピーマン・きゃべつ ブロッコリー・パイン缶	ばんちゃ わらびもち
25日	月	たきこみごはん・たこぼーる ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・タコボール ベーコン 牛乳	米・油	にんじん・ごぼう 干しいたけ・ホールコーン チンゲン菜・たまねぎ	くつきー
26日	火	ごはん・とうがんとすーぶ さばのみそに・いんげんごまあえ ぎゅうにゅう	さばの味噌煮 豆腐・竹輪 牛乳	米・ごま	冬瓜・にんじん さやいんげん	よーぐると あえ
27日	水	ろーるぼん・ひやしそうめん やさいそてーいかりんぐふらい てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	イカリングフライ ベーコン 牛乳	ロールパン・そうめん 油・鉄分ゼリー	ほうれん草・にんじん しめじ・コーン	ぶるー べりーけーき
28日	木	ごはん・かぼちゃそぼろあんかけ こまつなあえもの・すいか ぎゅうにゅう	鶏ひき肉 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	やきそば
29日	金	ごはん・とりにくごまだれかけ おくらおかかあえ ちゅうかふうすーぶ・ぎゅうにゅう	鶏肉・かつお節 かにかま 牛乳	米・でんぶん・油 ごま・砂糖	おくら・にんじん クリーム缶・たけのこ ほうれん草・にんじん	あいす くりーむ

### ♪ 7月の手作りおやつ ♪

夏らしいメニューの登場です！

- 7日(木) **七夕ゼリー**・・・粉寒天・牛乳・砂糖・ブルーハワイシロップ・みかん缶
- 8日(火) **きなこトースト**・・・食パン・マーガリン・きなこ・砂糖
- 12日(火) **冷やしみたらし**・・・白玉粉・絹豆腐・しょうゆ・砂糖・でんぶん
- 14日(木) **桃スムージー**・・・桃缶・牛乳・ヨーグルト・はちみつ
- 19日(火) **フルーツ杏仁**・・・牛乳・粉寒天・ミカン缶・パイン缶・バナナ
- 20日(水) **手作りピザ**・・・小麦粉・ドライイースト・チーズ・玉ねぎ・コーン・ウインナー・ピザソース・塩・砂糖
- 21日(木) **茹でとうもろこし**・・・とうもろこし
- 26日(火) **ヨーグルト和え**・・・ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・バナナ
- 27日(水) **ブルーベリーケーキ**・・・ホットケーキミックス、バター・牛乳・ブルーベリージャム
- 28日(木) **焼きそば**・・・焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・たまねぎ



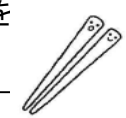
### ハッピータイム (食育指導)

大淀町の管理栄養士が毎月保育所で食にまつわる内容の手作り教材(紙芝居、栄養素カード、お箸の持ち方など)を使って分かり易く伝えてくれる時間です。初回は「かっこよく座ろう」をキーワードに椅子への座り方、姿勢について教えてもらいました。テーブルに肘(ひじ)をつかず背筋を伸ばす、両足をそろえるなど、かっこよく座ると、食べ物もお腹にはいりやすいよ!と話してくれました。お家ではどうかな? テーブルと椅子の間は「握りこぶし1つ分を空けて座りましょう。」と教えてもらいました。



### おねがい☆

桃・黄・青ぐみは「お箸」を使って食べていますが最近、忘れていた友だちが多いです。自分で用意をする習慣にもつながるように、一緒に準備をしてくださね。



### カレーパーティ

保育所のはっぴー畑で収穫した玉ねぎ、じゃがいもを使ってカレー作りをしました。桃組、黄組が皮をむいて洗い、青組も皮をむいて包丁で切りました。あいにくの天候だった為、外で炊く予定を変更し、青組だけがランチルームで炊く事に。炒める音や、美味しそうなおいにおいにおい。自分達で作ったカレーは、いつもとは違う美味しさでした。小さなお芋は、ふかして頂きました!



○印の日はお箸を持って来てください。あか、みどり、ひよこ組はいりません。食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。