

7月きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



食材は、種類や調理法によって味が変わります。微妙な味の違いや食感、甘味や酸味などの味覚は、子どもに育ちます。味覚の発達には、心だんの食事の味つけを薄くするなど、食材本来の味を生かすことが効果的。種類が豊富にある食材は、いくつか用意して食べ比べてみるのもいいですね。また、感じたことを言葉にすることで、味覚だけでなく表現力も身につきます。

・ 保育所では、塩分濃度を測定し素材の味を生かした給食を提供しています。



食育
(菜園活動・クラスの様子)

じゃが芋を収穫しました(桃・黄・青組)



青組さんが給食のえんどう豆ご飯の豆を鞘から外しました。美味しいえんどう豆ご飯ができました。

たまねぎを収穫しました(桃・黄・青組)

さつまいもの苗を植えました(桃・黄・青組)



6月29日に収穫した玉ねぎとじゃが芋を使ってカレーパーティーをします。

秋にさつまいもを使ってクッキングするのが楽しみです。



赤・緑組は佐名伝ふれあい広場に園外保育に行き、広場でおやつを食べました。青空の下で食べるおやつは美味しかったです。

ひよこ組は自分でおやつを食べられるようになりました。楽しくおやつを食べています。

手作りおやつ材料	
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)	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
7日(金)	きらきらゼリー... 粉寒天・牛乳・砂糖・フ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)	桃のスムージー... 桃缶・ヨーグルト・はちみつ・牛乳
18日(火)	フライドポテト... 冷凍フライドポテト・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)	茹でとうもろこし... 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

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	手作り
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	こっぺぱん・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・ほうれんそう	ぶるーべりー けーき	
7日	金	さらだずし・たなばたじる ほしがたごころつけ 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	シーフードミックス 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・さけまよねーずやき 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・あつあげそぼろあなか 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 フレッシュドレッシング	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・ひやしそうめん 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 ほいるきゃべつ 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 あんじん	
28日	金	ごはん・なすとひきにいたため 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	なつやすいかれーらいす 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	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	

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 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) 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
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) 桃のスムージー・・・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) 茹どうもろこし・・・どうもろこし
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

