

日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	水	牛乳 ウエハース	ご飯	ポークビーンズ ごぼうのサラダ バナナ	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、にんにく、油、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、塩、パセリ ごぼう、小松菜、人参、さきいか、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳 ★ヨーグルト パンケーキ	ホットケーキミックス、 ヨーグルト、卵、油
2	木	ヨーグルト	ご飯	ひじきコロッケ きゅうりとツナの酢の物 なすと油揚げのみそ汁	じゃがいも、豚肉、ひじき、人参、しょうゆ、塩、小麦粉、卵、パン粉、油 きゅうり、わかめ、ツナ油漬け、酢、砂糖、しょうゆ なす、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 クッキー	
3	金	牛乳 ビスケット	ご飯	酢豚 かりかりきゅうり 中華スープ	豚肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、干しいたけ ピーマン、砂糖、酢 きゅうり、ごま油、しょうゆ チンゲン菜、豆腐、人参、卵、中華だしの素、食塩、片栗粉	お茶 せんべい	
6	月	牛乳 塩せんべい	ご飯	赤魚の香り味噌焼き えのきときゅうりの梅肉和え 豆腐とわかめのすまし汁	赤魚、みそ、砂糖、みりん、油 えのきだけ、きゅうり、しょうゆ、うめ干し、かつお節 豆腐、たまねぎ、人参、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット	
7	火	牛乳 おこし	ご飯	豚肉の甘辛焼き かぼちゃのそぼろ煮 豆腐と油揚げのみそ汁	豚肉、玉ねぎ、油、みりん、しょうゆ、ごま、ねぎ かぼちゃ、いんげん、しょうが、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油 豆腐、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	★フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト、みかん缶、 パイナップル、もも缶、 バナナ
8	水	牛乳 ポーロ	ご飯	スパゲティイタリアン キューブサラダ 青菜のスープ	スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、油、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう トマト、きゅうり、チーズ、油、酢、砂糖、食塩 小松菜、玉ねぎ、しめじ、コーン、人参、洋風だしの素、塩	牛乳 ★コーンチヂミ	どうもろこし、白玉粉、 チーズ、塩、ごま油
9	木	牛乳 クラッカー	ご飯	煮魚 豚バラキャベツの青じそ香り炒め 豆腐とえのきのみそ汁	かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖 豚肉、キャベツ、人参、もやし、青じそ、油、しょうゆ、ごま油、塩 豆腐、えのきだけ、小松菜、人参、油揚げ、煮干し、みそ	牛乳 クッキー	
10	金	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	夏野菜のかき揚げ セタそうめん汁 ジョア	玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、しらす干し、小麦粉、片栗粉、油 そうめん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、オクラ、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	お茶 せんべい	
13	月	牛乳 おかき	ご飯	赤魚のケチャップ和え じゃがいもとベーコンのソテー 卵と小松菜のすまし汁	赤魚、片栗粉、油、ケチャップ、砂糖、しょうゆ じゃがいも、ベーコン、しめじ、油、塩、こしょう、お好み焼きソース 卵、小松菜、玉ねぎ、人参、昆布・かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉	牛乳 ★うどんの きなこかりんとう	ゆであうどん、小麦粉、 油、砂糖、酢、きな粉、 塩
14	火	牛乳 ビスケット	ご飯	冷やし中華 おかか和え ジョア	中華めん、ごま油、卵、砂糖、塩、油、きゅうり、焼き豚、トマト、もやし、 砂糖、酢、ごま油、めんつゆ 小松菜、キャベツ、人参、ちくわ、かつお節、しょうゆ、砂糖	お茶 せんべい	
15	水	牛乳 ごませんべい	ご飯	赤魚のカレー風味焼き もやしとひき肉のナムル 春雨のスープ	赤魚、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油 豚ひき肉、人参、もやし、わかめ、油、ねぎ、にんにく、ごま、ごま油、しょうゆ、 塩 春雨、豆腐、小松菜、人参、ねぎ、洋風だしの素、塩	★牛乳 ★マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖
16	木	牛乳 フレーク	ご飯	豆腐ちくわの磯辺揚げ オクラの土佐和え なすのみそ汁	豆腐ちくわ、小麦粉、卵、青のり、油 きゅうり、オクラ、人参、かまぼこ、しょうゆ、かつお節 なす、人参、えのきだけ、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ	牛乳 クッキー	
17	金	牛乳 せんべい	ご飯	鶏肉の梅じょうゆ焼き ピーマンのツナ和え もやしのみそ汁	鶏肉、塩、梅干し、めんつゆ、かつお節、小麦粉、油 ピーマン、ひじき、コーン、人参、ツナ油漬け、ねりごま、砂糖、しょうゆ、酢 もやし、玉ねぎ、人参、しいたけ、焼き麩、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 サブレ	
21	火	牛乳 あられ		お誕生会メニュー		牛乳 ショートケーキ	
22	水	牛乳 乾パン	ご飯	マーボー豆腐 もやしのナムル かきたま汁	豆腐、豚肉、ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、グリーンピース、油、 中華だしの素、しょうゆ、片栗粉、みそ、砂糖 もやし、ほうれん草、人参、砂糖、しょうゆ、酢、ごま、ごま油 卵、玉ねぎ、人参、わかめ、昆布・かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉	牛乳 ★パンのカリカリ	食パン、バター、砂糖、 ごま、粉糖
23	木	牛乳 ウエハース	ご飯	豚肉のスタミナ揚げ 青菜の納豆和え 麩となめこのすまし汁	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、油、じゃがいも、グリーンピース、 ごま、しょうゆ、にんにく、みりん 小松菜、人参、ひきわり納豆、しょうゆ、かつお節 焼き麩、なめこ、玉ねぎ、ねぎ、昆布・かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 バナナ	
24	金	プリン	ご飯	魚のタルタルソースかけ 切り干し大根のサラダ もずくスープ	白身魚、塩、小麦粉、油、卵、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ 切り干し大根、人参、わかめ、きゅうり、かに風味かまぼこ、砂糖、 酢、しょうゆ、ごま油、ごま もずく、豆腐、玉ねぎ、ほうれん草、人参、中華だしの素、しょうゆ、塩、片栗粉	牛乳 ビスケット	
27	月	牛乳 クラッカー	ご飯	魚の照り焼き キャベツとちくわのごま酢和え かぼちゃのみそ汁	さわら、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ キャベツ、小松菜、人参、ちくわ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま かぼちゃ、人参、えのきだけ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★おからドーナツ	おから、砂糖、豆乳、油 ホットケーキ粉、
28	火	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	お魚カレー ボン酢和え スティックゼリー	赤魚、しょうが、しょうゆ、小麦粉、油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、 トマト、さやいんげん、にんにく、カレールウ キャベツ、小松菜、人参、鶏肉、ボン酢しょうゆ	牛乳 バームクーヘン	
29	水	牛乳 フレーク	ご飯	鶏肉のレモン和え かみかみサラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁	鶏肉、塩、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、レモン きゅうり、さきいか、人参、コーン、塩、砂糖、しょうゆ、ごま油 じゃがいも、玉ねぎ、油揚げ、わかめ、煮干し、みそ	お茶 ★豆腐もち	白玉粉、豆腐、きな粉、 砂糖
30	木	牛乳 乾パン	ご飯	豚肉の柳川風煮物 もやしと人参とピーマンの 三色ごま和え スティックチーズ	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、ほうれん草、油、卵、昆布・かつお節、 砂糖、しょうゆ、みりん もやし、人参、ピーマン、砂糖、しょうゆ、塩、ごま	お茶 せんべい	
31	金	牛乳 ビスケット	ご飯	あじフライ 切り干し大根の煮付け トマト オクラのスープ	あじ、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース 切り干し大根、人参、油揚げ、さつま揚げ、ねぎ、油、砂糖、しょうゆ、みりん トマト オクラ、玉ねぎ、人参、わかめ、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 カステラ	

お誕生会メニューのため  
白ごはんはいりません



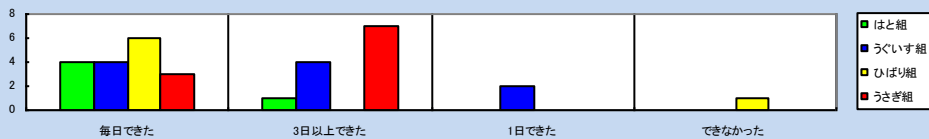
梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

新しく作った畑の野菜も大きくなり、すでに収穫した野菜はクッキングをしました。これからの収穫も楽しみです

おてつだいカードのご協力ありがとうございました

2歳以上児対象に食育ウィークの1週間、おてつだいカードを通しておうちでお手伝いをしよう！という取り組みをしました。1週間のうちの1日は白ごはんのかわりにおにぎりを作ってくる日を作りました。ふりかけおにぎり、塩おにぎりの子と様々でしたが嬉しそうに見せてくれました。2歳児は保育園でラップに包み、小さな手で頑張って握っている姿がかわいかったです。

おてつだいカードに記入して下さった内容を見て、「こんなこともできるんだ」と成長を感じました。食育に関わるお手伝いでは、食器を運ぶ、食材を切る、おかずの盛り付け、食器洗いをした、と難しいお手伝いにも挑戦していた子がいました。その他では洗濯物を畳んだり干したり、靴をそろえたりと、家族のために役に立ちたい！という子どもたちの気持ちが養えた取り組みになりました。おうちのかたのご協力、ありがとうございました。

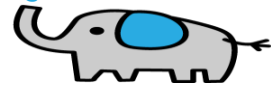


カード回収率

ほと組 …55%  
うぐいす組…83%  
ひばり組 …87%  
うさぎ組 …77%



★7月の努力目標★  
はやね、はやおきをして生活リズムを整えましょう



\* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

6月のおてつだいカードに続き、今月は「早寝早起き朝ごはんカード」を配布します。  
夏に向けて、おいしい朝ごはんを食べて規則正しい生活リズムで過ごし、元気に保育園生活を送れるよう子どもたちにも興味・関心ををもってもらうよう話をしていきますので、おうちの方にもご協力をお願いしたいと思います。  
※おてつだいカードの台紙に張りたいと思いますので、提出されていない方は早めに保育園に持ってきて下さいね