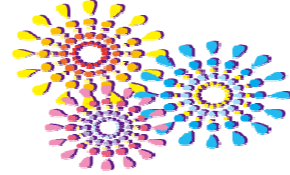




ほうゆう保育園献立表

食育目標・・・たのしくごはんをたべよう！



管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

<後期食>

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 29日 (水)	ミルク 赤ちゃんせんべい	麦ごはん カレイの香味焼き 夏野菜の煮物 きつねスープ、キウイ(乳児はバナナ)	ミルク 1日:トースト 29日:バナナ蒸しパン 野菜スープ	麦茶 チャーハン
2日 16日 (木)	ミルク 赤ちゃんせんべい	とうもろこしご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 塩きゅうり 中華スープ、すいか	ミルク 2日:青のりポテト 16日:トースト 野菜スープ	麦茶 おにぎり
3日 17日 (金)	ミルク 赤ちゃんせんべい	ロールパン 鮭のソテータルタルソース 春雨サラダ コンソメスープ、オレンジ	ミルク 焼きおにぎり 野菜スープ	麦茶 焼きそば
4日 18日 (土)	ミルク 赤ちゃんせんべい	肉味噌ガーリックチャーハン 野菜のナムル 豆腐とわかめのスープ デラウェア	ミルク きなこトースト 野菜スープ	麦茶 ゼリー せんべい
6日 20日 (月)	ミルク 赤ちゃんせんべい	麦ごはん さわらの西京焼き ささみと野菜の梅和え すまし汁、グレープフルーツ	ミルク おにぎり 野菜スープ	麦茶 トースト
7日 21日 (火)	ミルク 赤ちゃんせんべい	豚丼 切干大根とツナのサラダ 味噌汁 バナナ	ミルク トースト 野菜スープ	麦茶 焼きうどん
8日 22日 (水)	ミルク 赤ちゃんせんべい	麦ごはん 麻婆豆腐 コーンとわかめのサラダ 卵スープ、パイナップル(バナナ)	ミルク 雑炊 野菜スープ	麦茶 チャーハン
9日 23日 (木)	ミルク 赤ちゃんせんべい	和風スパゲティ もやしのカレーマヨサラダ はんぺん入りスープ メロン	ミルク たい茶漬け 野菜スープ	麦茶 おにぎり
10日 24日 (金)	ミルク 赤ちゃんせんべい	麦ごはん ピザバーグ スティック野菜 春雨スープ、オレンジ	ミルク そうめん 野菜スープ	麦茶 焼きそば
25日 (土)	ミルク 赤ちゃんせんべい	梅生姜ご飯 豚しゃぶサラダ じゃがいものきんぴら 味噌汁、バナナ	ミルク ジャムサンド 野菜スープ	麦茶 ゼリー せんべい
13日 27日 (月)	ミルク 赤ちゃんせんべい	麦ごはん マーマレードチキン フレンチサラダ 和風トマトスープ、グレープフルーツ	ミルク おにぎり 野菜スープ	麦茶 トースト
14日 28日 (火)	ミルク 赤ちゃんせんべい	ゆかりごはん 千草焼き しらすサラダ 味噌汁、すいか	ミルク じゃがバター 野菜スープ	麦茶 焼きうどん
15日 (水) 31日 (金)	ミルク 赤ちゃんせんべい	まいたけごはん カレイのソテー ポイル野菜 冬瓜スープ、デラウェア	ミルク しらすトースト 野菜スープ	麦茶 スパゲティ
30日 (木) 誕生日会	ミルク 赤ちゃんせんべい	すいか風ごはん 鶏の照り焼き トマトのマリネ コーンスープ、フルーツポンチ	ミルク 焼きうどん 野菜スープ	麦茶 焼きそば

食育だより

厳しい暑さが続いています。保育園の子ども達はプール遊びなどで元気に遊んでいます。日陰や保育室での水分補給は、子どもも保育者もホッとひと息つける時間です。暑い日が長く続きそうな今年の夏は、例年よりもしっかりと栄養、休養を摂り夏バテしないように注意しましょう。特に、朝食は必ず食べてから登園しましょう。朝食を摂らずに登園したお子さんは、集中して物事に取り組みにくいこともあるようです。小学校入学前の準備期から規則正しい生活習慣をつけていきましょう。

イベントの多い時期ではありますが、休み明けには元気に登園してくれるのを待っています。

～簡単！朝ごはん食材のすすめ～

小さなお子さんを育てながら、仕事も頑張っているお父さん、お母さん。朝の慌ただしいなかで、どうやって子ども達の身体を作る、大事な朝ご飯をたべさせようか悩みますね。毎日の食事で大きくなっていく子ども達のため、少しの時間をかけてあげましょう。

- 調理しないで食べられる食材を常備する。
バナナ、パン、コーンフレークと牛乳、切れてるチーズ、ヨーグルト、ゆで卵、ミニトマト等。
- 夕飯を多めに作っておき、朝は温めるだけ。
- おにぎり・・・お茶碗にラップを敷いて混ぜご飯をのせて子どもに握らせる、等など。

栄養バランスまで考えるのは難しいという保護者さんは、まず簡単などころから始めてみましょう。毎日、朝ごはんを食べて元気に保育園で過ごせるよう、ご家庭でもご配慮お願い致します。

<7月食育活動のご報告>

7月はとうもろこしの皮むきを行いました。ちゅーりっぷ組さんも小さな手で、一生懸命チャレンジできました。幼児クラスの子も達は、一人一本ずつ頑張ってむきました。そして、それぞれ色や香りを観察したり、手で触れた感覚を楽しみました。おやつで鮮やかな黄色に茹でられたとうもろこし。何回か食べてみて食べる方も上手になってきました。旬の美味しさを存分に味わっています。

☆梅シロップは今年作った分は全部いただきました。梅漬けは赤しそで赤く染まりました。天気のいい日に外に干します。あと少しで完成です。楽しみですね！

