2021年 7月　　予定献立表　　うるま市役所/つくしんぼ保育園

月	火	水	木	金	土
			1 胚芽ご飯 魚の西京焼き キャベツ炒め 冬瓜の味噌汁 果物 さつまいもソフトクッキー EM牛乳	2 ミートスパゲティー 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 おにぎり（ツナみそ）	3 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の梅肉和え とろろ昆布汁 果物 ホットケーキ 野菜ジュース
5 キッズビビンバ もずく汁 ーロチーズ じゃこトースト EM牛乳	6 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ パパイヤ炒め 豆腐とワカメの味噌汁 果物 スコーン EM牛乳	7 胚芽ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 星のすまし汁 果物 プリン リッツサンド	8 胚芽ご飯 チキンの味噌漬け焼き 人参しりしりー 豆苗の味噌汁 果物 もずくひらやーちー	9 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物 おかずパン EM牛乳	10 きのこご飯 オクラのおかか和え 麩とえのきの味噌汁 果物 園内研修
12 タコライス とうもろし 野菜スープ ーロゼリー カルシウムパン 豆乳	13 胚芽ご飯 魚の照焼き ピーマンの細切り炒め そうめん汁 果物 たかはしもち	14 胚芽ご飯 チキン南蛮 かぼちゃサラダ 小松菜の味噌汁 果物（パイン） フルーチェ リッツクラッカー	15 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ゴーヤーチャンプルー 卵スープ アイスクリーム ココア蒸しパン EM牛乳	16 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	17 胚芽ご飯 麩ちゃんぷるー 肉だんご ワカメスープ 果物 ハッシュポテト カルゲン
19 もずく丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物 きなこトースト EM牛乳	20 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 胡瓜とトマトの和え物 麩とワカメの清まし汁 果物 アガラサー EM牛乳	21 おべんとう お誕生日ケーキ (バナナケーキ ぶどうジュース	22 海の日 （休　園）	23 スポーツの日 （休　園）	24 鮭じゃこご飯 ブロッコリーのおかか和え ウインナーのケチャップ煮 アーサ汁 果物 おいもスティック りんごカルゲン
26 納豆ご飯 切干しいりちー ちむしんじ 果物 ふむふむ 豆乳	27 胚芽ご飯 松風焼き ごまじゃこサラダ きのこスープ 果物 くずもち	28 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き きんぴら炒め なめこの味噌汁 果物 ピザポテト	29 カレーライス ひじきとモヤシサラダ かき卵汁 ーロチーズ フルーツポンチ	30 食パン 白身魚の黄金焼き キャベツサラダ コンソメスープ 果物 ポンデケージョ EM牛乳	31 焼きそば 胡瓜スティック 玉ねぎの味噌汁 果物 アメリカンドック ココア豆乳

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2021年 7月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	木	鮭　みそ　ベーコン　ポーク缶　スキムミルク　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　油　薄力粉　油　さつまいも	生姜　キャベツ　人参　生椎茸　コーン缶　冬瓜　乾燥わかめ　ねぎ　果物
2	金	合挽き肉　味噌　ツナ缶	スパゲティー麺（乾）　三温糖　油　マヨネーズ	玉ねぎ　人参　にんにく　ブロッコリー　カリーフラワー　南瓜　果物
3	土	豚肩ﾛｰｽ　卵　普通牛乳	精白米　本みりん　油　片栗粉　白ごま　三温糖　ホットケーキ粉	玉ねぎ　生姜　大根　胡瓜　とろろ昆布　ねぎ　梅（山海節）　果物　野菜ジュース
4	日			
5	月	豚挽肉　鶏挽肉　ウズラ卵　竹輪　ーロチーズ　シラス　ピザ用チーズ　EM牛乳	精白米　油　三温糖　焼肉のたれ　食パン　マヨネーズ	長ねぎ　生姜　にんにく　もやし　人参　小松菜　もずく　ねぎ　果物
6	火	赤魚　ツナ缶　絹ごし豆腐　卵　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　片栗粉　油　三温糖　無塩バター	玉ねぎ　人参　ピーマン　乾燥わかめ　ねぎ　果物
7	水	合挽肉　卵　プロセスチーズ　クリームチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　パン粉(乾)　炒り胡麻　三温糖　星型の麩　じゃがいも　ウスターソース　マヨネーズ　プリン　リッツクラッカー　いちごジャム	玉葱　人参　胡瓜　コーン缶　アーサ（乾）ねぎ　果物
8	木	鶏モモ肉　米味噌　卵　ツナ缶	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　薄力粉	人参　ピーマン　玉ねぎ　豆苗　しめじ　えのき　もずく　ニラ　果物
9	金	ﾊﾑ　ベーコン　デリカウインナー　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　すり胡麻　三温糖　ホットケーキ粉	ブロッコリー　コーン缶　キャベツ　玉ねぎ　しめじ　パセリ　果物
10	土	ツナ缶　米味噌	精白米　三温糖　油　本みりん　おつゆ麩	しめじ　干椎茸　まいたけ　人参　ねぎ　角オクラ　胡瓜　えのき　　果物
11	日			
12	月	合挽き肉　プロセスチーズ　ベーコン　スキムミルク　豆乳	精白米　油　ーロゼリー　生クリーム　三温糖	玉葱　レタス　トマト　とうもろこし　キャベツ　人参　パセリ
13	火	赤魚　豚ﾋﾚ肉　きな粉	胚芽米　米粒麦　もちきび　本みりん　油　三温糖　そうめん(乾)　オイスターソース　さつまいも　もち粉　むぎ粉　黒砂糖粉	生姜　ピーマン　人参　たけのこ　しめじ　ねぎ　果物
14	水	鶏モモ肉　ロースハム　油揚げ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　三温糖　マカロニ　マヨネーズ　いちごフルーチェ　リッツクラッカー	西洋南瓜　胡瓜　小松菜　パイン缶
15	木	鯖　味噌　ポーク缶　卵　普通牛乳　EM牛乳	薄力粉　片栗粉　アイスクリーム　ココア粉	生姜　ゴーヤー　玉葱　人参　もやし　乾燥わかめ
16	金	ソーキ　かまぼこ　沖縄豆腐　ﾂﾅ缶　固形ｺｰｸﾞﾙﾄ　みそ	沖縄そば　本みりん　三温糖　精白米　油	生姜　干椎茸　しめじ　玉葱　ねぎ　胡瓜　小松菜　人参　焼きのり
17	土	ポーク缶　肉だんご	精白米　上白糖　本みりん　麩　ハッシュポテト　カルゲン	キャベツ　人参　玉葱　ニラ　乾燥わかめ　えのき　ねぎ　果物
18	日			
19	月	豚挽肉　ツナ缶　ゆし豆腐　味噌　きな粉　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　　三温糖　胡麻油　油　食パン　無塩バター　春雨	人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　コーン缶　生姜　もやし　胡瓜　　ねぎ　果物
20	火	ホキ　シラス　みそ　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　おつゆ麩　マヨネーズ　本みりん　三温糖　ちんびんミックス	胡瓜　トマト　乾燥わかめ　えのき　ねぎ　果物
21	水	卵　普通牛乳	薄力粉　三温糖　無塩バター　幼児ぶどうジュース	バナナ
22	木		海の日	
23	金		スポーツの日	
24	土	鮭フレーク　シラス　デリカウインナー　絹ごし豆腐	精白米　三温糖　油　本みりん　三温糖　おいもスティック（さつまいも）りんごカルゲン	ねぎ　ブロッコリー　キャベツ　アーサ（乾）　果物
25	日			
26	月	挽きわり納豆　豚肩ロース　豚レバー　豚肩ロース　米味噌　ｽｷﾑﾐﾙｸ　豆乳	精白米　油　じゃがいも　生ｸﾘｰﾑ　三温糖　麩	のり佃煮　切干大根　人参　干椎茸　こんにゃく　ニラ　にんにく　玉葱　ねぎ　果物
27	火	鶏挽肉　木綿豆腐　卵　シラス　ベーコン　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　パン粉　白ごま　黒砂糖粉　いもくず粉　タピオカ粉	玉葱　キャベツ　人参　胡瓜　しめじ　果物
28	水	鶏ﾋﾚ肉　豚モモ肉　油揚げ　ピザ用チーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　油　片栗粉　本みりん　すりごま　ハッシュポテト	ゴボウ　こんにゃく　人参　干椎茸　ニラ　なめこ　乾燥わかめ　パセリ　ねぎ　果物
29	木	鶏モモ肉　ツナ缶　卵　ーロチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　じゃがいも　カレールゥ	人参　もやし　胡瓜　玉葱　ねぎ　干ひじき　フルーツカクテル　バナナ　りんご　みかん缶
30	金	ホキ　ピザ用チーズ　ベーコン　卵　EM牛乳	食パン　三温糖　オリーブ油　ボンデQミックス	パセリ　キャベツ　胡瓜　人参　コーン缶　玉葱　セロリ　果物
31	土	デリカウインナー　米味噌　ココア豆乳	中華麺　焼きそばソース　アメリカンドッグ	人参　ピーマン　玉ねぎ　キャベツ　胡瓜　えのき　ねぎ　果物

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

食育だより　7月号

沖縄県に国から２回目の緊急事態宣言中の今、世間はコロナの問題で大変な時期ではありますが、子ども達は前と変わらず元気いっぱい園庭で鬼ごっこしたり、室内でままごとしたり、クラスでの活動を楽しんでいます。

あさごはんをたべましょう！

最近朝ごはんを食べずに登園してくる子が多くなっています。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。起きたての身体のままで登園すると、クラスの活動中もボーとして脳や身体にスイッチが入りません。またお腹がすいてイライラの原因にもなりますので、なかなか朝起きれないお子様も30分早起きを目標に小さな手の平サイズのおにぎりからでもチャレンジしてみませんか？
子ども達がお友達と楽しく活動できるようにご協力よろしくお願いします。

畑の野菜が実りました！

５月に植えた畑の野菜（キュウリ･ピーマン）が実り始め、収穫することができました！クッキングはコロナ化の為できないので、調理さんにお願いして給食の食材として使ってもらっています！オクラももうすぐ実りそうで、今から楽しみです！

黙食をご存じですか？

【コロナ化の今、食事の仕方について】
黙食とは文字の通り黙って食事を食べるということです。子ども達の間ではなかなか難しいと思われますが、園で午前中たっぷり身体を動かして遊んだ後は、お腹がすいて子ども達は夢中で給食を食べています。
また、5歳児にもなると規範意識が芽生え、食事中のマナーが身についてきます。
食事の際の飛沫がコロナ化の今問題とされていますので、園の方でも楽しい給食時間になるように工夫していきたいと思います。

令和3年度　園･各クラスの食育目標をお知らせします。

園の食育目標	･感謝の気持ちを持ち、皆で食べる事を楽しめる子
各クラスの食育目標は全体的な計画に基づいてⅡ期７月～9 月の目標を記載しています。	
5 歳児　ひまわり組	･食物と体の関係に興味を持つ。収穫した野菜を食べる事で、食への意欲を高める。
4 歳児　さくら組	･自分の体に関心を持ち、健康である為に必要な食事や遊び、休息の大切さを知る。 ･野菜の生長を楽しみにし、進んで世話をする。
3 歳児　ゆり組	･食生活に必要な習慣を知る。食前の手洗いが習慣になる。
2 歳児　たんぽぽ組	･よく噛んで最後まで食べる。
1 歳児ちゅうりっぷ組	･種や苗の生長過程を見たり触れたりして興味を持つ。
0 歳児　もも組 （月齢別の食育目標となっています）	（6 ヵ月未満）保育者との信頼関係を築き、ミルクを飲む（哺乳瓶に慣れる） （6ヵ月～1歳未満）･落ち着いた雰囲気の中でミルクを十分に飲む。家庭との連携を密に行い、ミルクから離乳食への移行を進めていく。 （1歳～1歳3ヵ月未満）･様子を見て 2 回食に移行する。よく噛んで食べるように促す。 （咀嚼運動･1 口の量がわかる）