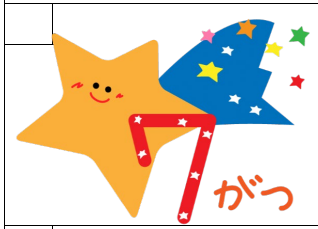
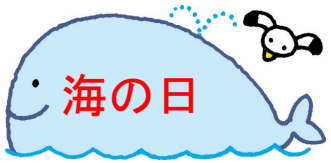
2023年 7月　　予定献立表　　つくしんぼ保育園/うるま市役所

月	火	水	木	金	土
					1 鮭じゃこご飯 麩チャンプルー スティック胡瓜 とろろ昆布汁 果物 ホットケーキ カルゲン
3 キッズビビンバ もずく汁 果物 じゃこトースト EM牛乳	4 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ひじきともやしサラダ 玉ねぎの味噌汁 果物 くずもち	5 胚芽ご飯 チキンのごまだれ焼き ブロッコリー炒め きのこの清まし汁 果物 フルーツポンチ	6 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ パパイヤ炒め 青菜の味噌汁 果物 おかずパン EM牛乳	7 ☆星のカレーライス☆ 春雨サラダ 星の清まし汁 シークワーサーゼリー 星のパン りんごカルゲン 	8 つくしんぼまつり
10 もずく丼 大根サラダ ゆし豆腐 果物 ふむふむ 豆乳	11 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 くーぶいりちー 卵スープ 果物 チョコもち EM牛乳	12 胚芽ご飯 チキンのマーマーレード煮 カボチャサラダ 豆腐の味噌汁 果物 もずくひらやーちー	13 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ピーマンの細切り炒め 豆苗スープ 果物 アガラサー EM牛乳	14 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	15 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き オクラのおかか和え 椎茸の中華風スープ 果物 ハッシュポテト 野菜ジュース
17 	18 胚芽ご飯 麻婆豆腐 春雨ナムル わかめスープ 果物 プリン リッツサンド	19 おべんとう お誕生日ケーキ （カップケーキ） ぶどうジュース	20 胚芽ご飯 チキンの味噌煮 キャベツ炒め 麩の清まし汁 果物 スコーン EM牛乳	21 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 鮭おにぎり	22 胚芽ご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ アーサ汁 果物 アメリカンドッグ ココア豆乳
24 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 きなこトースト ＥＭ牛乳	25 胚芽ご飯 魚の西京焼き ゴーヤーチャンプルー きのこの味噌汁 アイスクリーム たかはしもち	26 胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ポテトサラダ そうめん汁 果物 ソフトパン ＥＭ牛乳	27 胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き ひじき炒め なめこの味噌汁 果物 フルーチェ リッツクラッカー	28 食パン ハンバーグ キャベツサラダ クリームシチュー 果物 おにぎり（ツナみそ）	29 きのこご飯 ウインナーのケチャップ煮 もずく和え 小松菜の味噌汁 果物 ぽーぽー りんごカルゲン
31 納豆ご飯 切り干し大根サラダ ちむしんじ 果物 カルシウムパン ＥＭ牛乳		 ～7月7日（金）行事食～ ☆給食☆ 星のカレーライス 春雨サラダ 星の清まし汁 シークワーサーゼリー 	 ☆おやつ☆ 星のパン りんごカルゲン 	□なぜ短冊に願いごとをかくの？ 裁縫が上手な織姫にあやかり、裁縫や書道、詩歌などの手習いが上達するようにお祈りしたことが始まりだと言われています。 □なぜ短冊を笹や竹に飾るの？ 生命力が強く、まっすぐ育つ笹や竹に飾ることで、子どもたちが健やかに成長できるように祈りを込めて笹や竹に飾るようになったと言われています。	

※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。

2023年 7月

公立こども園・保育所

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	土	鮭　しらす　卵　ポーク　普通牛乳	精白米　麩　三温糖　ホットケーキミックス	ねぎ　キャベツ　人参　玉ねぎ　にら　きゅうり　とろろ昆布　しめじ　果物　カルゲン
2	日			
3	月	豚挽肉　鶏挽肉　うずら卵　ちくわ　しらす　ピザ用チーズ　EM牛乳	精白米　油　三温糖　ごま油　片栗粉　食パン	長ねぎ　生姜　にんにく　もやし　人参　小松菜　もずく　果物
4	火	沖縄豆腐　豚ひき肉　ツナ　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　三温糖　ごま油　いもくず　タピオカ粉　黒砂糖粉	干しひじき　もやし　きゅうり　人参　玉ねぎ　えのき　わかめ　果物
5	水	鶏モモ正肉　デリカウィンナー	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　無塩バター　三温糖	ブロッコリー　しめじ　人参　にんにく　ねぎ　えのき　オレンジ　バナナ　りんご　みかん缶　　黄桃缶
6	木	赤魚　ツナ　油揚げ　デリカウィンナー　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　片栗粉　三温糖　ホットケーキミックス	パパイヤ　玉ねぎ　人参　ピーマン　小松菜　果物
7	金	豚肩ロース　ツナ	精白米　じゃがいも　はるさめ　三温糖　星の麩　星のミニパン	人参　もやし　きゅうり　アーサ　ねぎ　シークワーサーゼリー　りんごカルゲン
8	土			
9	日			
10	月	豚挽肉　ゆし豆腐　みそ　ﾂﾅ　スキムミルク　生クリーム　豆乳	精白米 ごま油　麩　三温糖	もずく　ﾋﾟｰﾏﾝ　コーン　人参　大根　きゅうり　ねぎ　果物
11	火	鯖　チキアギ　卵　豆乳　絹ごし豆腐　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　片栗粉　米粉　油　グラニュー糖粉砂糖粉	刻み昆布　干し椎茸　こんにゃく　人参　ニラ　玉ねぎ　わかめ　ねぎ　果物
12	水	手羽元　ロースハム　絹ごし豆腐　卵　ツナ	胚芽米　もちきび　米粒麦　マーマレードジャム　本みりん　マカロニ　薄力粉	かぼちゃ　きゅうり　わかめ　ねぎ　もずく　人参　ニラ　果物
13	木	ホキ　豚肩ロース　ベーコン　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　片栗粉　油　ちんびんミックス	すりごま　ピーマン　人参　もやし　たけのこ　豆苗　しめじ　果物
14	金	三枚肉　沖縄豆腐　かまぼこ　ツナ　固形ヨーグルト	沖縄そば　本みりん　三温糖　精白米　油　本みりん	しょうが　玉ねぎ　人参　ねぎ　きゅうり　小松菜　干し椎茸　しめじ
15	土	豚肩ロース　削り節　卵	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　ハッシュポテト	玉ねぎ　丸おくら　きゅうり　のり佃煮　干し椎茸　野菜ジュース
16	日			
17	月			
18	火	沖縄豆腐　豚ひき肉　ロースハム　クリームチーズ	胚芽米　もちきび　米粒麦　ごま油　三温糖　片栗粉　プリン　リッツクラッカー　いちごジャム	人参　長ネギ　ニラ　しょうが　にんにく　緑豆春雨　もやし　きゅうり　わかめ　えのき　ねぎ
19	水	卵　普通牛乳	ホットケーキミックス　三温糖　無塩バター　粉糖	幼児ぶどうジュース
20	木	鶏モモ正肉　ベーコン　卵　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　おつゆ麩　薄力粉　無塩バター	キャベツ　人参　玉ねぎ　ピーマン　えのき　干し椎茸　わかめ　ねぎ　果物
21	金	合いびき肉　卵　鮭フレーク	スパゲッティ(麺)　マヨネーズ　片栗粉　精白米	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　カリフラワー　かぼちゃ　コーン　青菜ふりかけ　果物
22	土	鶏モモ正肉　卵　ロースハム　絹ごし豆腐　ココア豆乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　マカロニ　アメリカンドッグ	人参　きゅうり　コーン　アーサ　ねぎ　果物
23	日			
24	月	合いびき肉　プロセスチーズ　ベーコン　きな粉　EM牛乳	精白米　油　食パン　無塩バター　三温糖	玉ねぎ　レタス　トマト　とうもろこし　キャベツ　人参　パセリ　果物
25	火	鮭　卵　ポーク　アイスクリーム　きな粉	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　油　おつゆ麩　もち粉　むぎ粉　黒砂糖粉	ゴーヤー　玉ねぎ　人参　もやし　えのき　しめじ　ねぎ　さつまいも
26	水	鶏ﾓﾓ肉　プロセスチーズ　普通牛乳　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　サラダ油　じゃがいも　マヨネーズ　ボンデQミックス　ホットケーキミックス	玉葱　人参　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ　にんにく　きゅうり　コーン　しめじ　ねぎ　果物
27	木	ホキ　ピザ用チーズ　油揚げ　絹ごし豆腐　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　リッツクラッカー　いちごフルーチェ	干しヒジキ　キャベツ　人参　しらたき　干し椎茸　ニラ　なめこ　わかめ　ねぎ　果物
28	金	合いびき肉　卵　鶏モモ正肉　普通牛乳　みそ　ツナ	食パン　パン粉　油　三温糖　オリーブオイル　じゃがいも　精白米	玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　コーン　人参　果物　焼き海苔
29	土	ツナ　デリカウィンナー　油揚げ　みそ	精白米　本みりん　三温糖　ちんびんミックス	しめじ　干し椎茸　まいたけ　人参　ねぎ　もずく　きゅうり　小松菜　果物　りんごカルゲン
30	日			
31	月	ひきわり納豆　ツナ　豚レバー　豚肩ロース　スキムミルク　生クリーム　EM牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　ごま　三温糖　じゃがいも　食パン	海苔佃煮　切り干し大根　きゅうり　人参　にんにく　玉ねぎ　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。

7がつ 食育だより

梅雨が明け、いよいよ夏本番!!
この時期は、暑さにより、食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう♪

菜園畑で収穫した玉ねぎを

ひまわり組さんが切って

かつお節を削って

絵本から広がる食の楽しみ♪

《絵本の見どころ》
小学生のはなちゃんを通して、はなちゃんがおみそ汁を作るようになった理由やはなちゃんのママが娘に伝えたかったことなどが描かれています。
きっと、おみそ汁が作りたくなる！
“生きる”を教わる絵本です。

みそ汁作りに
チャレンジしました

あさごはんをたべましょう！

朝食は１日の生活のスタートです。
朝、起きた時の身体は低エネルギー状態になっています。そのため、朝ごはんを食べないと子どもはエネルギーの維持ができなくなり、活発に遊ぶことが難しくなり、ぼんやりしている様子が多く見られるようになります。
また、体温も上がらないため、集中力や記憶力も低下し、集中して物事に取り組めなくなることもあります。
保育園で楽しく過ごせるように朝ごはんはしっかり食べましょう!!

令和5年度　各クラスⅡ期（7月～9月）の食育目標

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	
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	・自ら意欲的に食べ、手づかみ食べをしながらもスプーンやフォークを使おうと意欲を向け、挑戦しようとする。
0歳児　もも組 （月齢別の食育目標となっています）	（6ヵ月～1歳未満）・子どもの状態に合わせて離乳食を進める。 ・家庭で食べたことのあるものから、順に慎重に進めていく。 （1歳～1歳3ヵ月未満）・手づかみや指でつまんで自分で食べようとする。