



給食だより

7月号

担当 集 ひかり

今月の食育目標

- サイホージ・・・食事のマナーを身につけ、友達との会話を楽しみながら食事をする。
- トーキョー・・・暑さに負けない体をつくるために、しっかり食べる。
- ニューヨーク・・・はしやスプーンを正しく持って食べる。
- ロンドン・・・茶碗を持ったり、お皿に手を添えて食べる。
- パリ・・・苦手なものも食べられた際にはたくさん褒め、意欲が湧くように援助していく。



6月の食育活動



年長さんは
キャンプ大会に向け
て包丁とピーラーを
使う練習です！！



きゅうり
トマト
夏野菜が
たくさんと
れました！



食中毒に注意しましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。

- 1 手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」。
- 2 食べものは低温で保存して細菌を「増やさない」。
- 3 加熱調理して細菌を「やっつける」。

食中毒予防のために、この3つを守りましょう。



離乳食

食べるときの姿勢

一人で座れるようになったら、椅子に座って食べるようにします。足がしっかりしてきたら、床や台に足をつけられるようにしましょう。高さが合わないときはクッションなどで調整してください。足をしっかりつけると、あごに力が入り、嚥む力がはぐくまれます。





- The News Restaurant Milanese PSYHOUI -
 中央保育園 西方寺 献立予定表 [ミラネーゼ]



7月

日	曜	行事	未満児おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1	土		牛乳・せんべい	ミートスパゲティ スープ	果汁 ドーナツ
2	日				
3	月		牛乳・たまごボーロ	じゃが芋のミートグラタン ビーマンのじゃこ炒め みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン
4	火		牛乳・クラッカー	からあげ 野菜サラダ みそ汁	お茶 ヨーグルト せんべい
5	水		牛乳・バナナ	魚のみそ焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳 マカロニあべかわ
6	木		牛乳・ウエハース	七夕そうめん 鶏のてりやき 酢の物	牛乳 お星さまクッキー
7	金	年長キャンプ大会	牛乳・せんべい	親子丼 マカロニサラダ パナナ	牛乳 ビスケット
8	土	年長キャンプ大会	牛乳・ビスケット	ツナマヨトースト 牛乳	果汁 かりかりコーン
9	日				
10	月		牛乳・かりんとう	千草焼き 切干大根煮 みそ汁	牛乳 マーラカオ
11	火		牛乳・ビスケット	魚のタルタル焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 ピザトースト
12	水		牛乳・丸ぼうろ	鶏チリ 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 おふラスク
13	木		牛乳・乾パン	そばろご飯 はるさめサラダ みそ汁	牛乳 セサミクッキー
14	金		牛乳・クラッカー	鶏の塩こうじ焼き ツナサラダ みそ汁	牛乳 チーズ パナナ
15	土		牛乳・ウエハース	焼きそば スープ	果汁 パン
16	日				
17	月	海の日			
18	火		牛乳・小魚チップ	炒り豆腐 ひじきサラダ みそ汁	牛乳 フライドポテト
19	水	お誕生会	牛乳・野菜バー	お楽しみに・・・♪	牛乳 ケーキ
20	木		牛乳・ハーベスト	豚玉丼 栄養きんぴら みそ汁	牛乳 フルーツゼリー
21	金		牛乳・せんべい	ポークチャップ かきたま汁 手作りふりかけ	牛乳 きなこ揚げパン
22	土		牛乳・ビスケット	おやこうどん ヨーグルト	果汁 ベジたべる
23	日				
24	月		牛乳・豆乳クッキー	魚の竜田揚げ 酢の物 みそ汁	牛乳 ホットケーキ
25	火		牛乳・クラッカー	夏野菜カレー サラダ 福神漬	牛乳 黒棒 チーズ
26	水	学童川遊び	牛乳・ロールパン	中華丼 スパゲティサラダ パナナ	牛乳 シュガーバタートースト
27	木		牛乳・ビスケット	鶏じゃが 中華はるさめサラダ みそ汁	すいか せんべい
28	金		牛乳・バナナ	豆腐の松風焼き 野菜のごま和え すまし汁	牛乳 パインケーキ
29	土		牛乳・せんべい	そうめん わかめごはん	牛乳 パームクーヘン
30	日				
31	月		牛乳・クラッカー	タイピーエン にんじんしりしり ふりかけ	お茶 ヨーグルト ビスケット
ごっくん期 (5~6ヶ月) やわらかく煮てすりつぶしたもの			もぐもぐ期 (7~8ヶ月) 舌でつぶせる豆腐のかたさ		かみかみ期 (9~11ヶ月) 歯茎でつぶせるかたさ

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆに調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。