

2020/7月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	水	ごはん、鶏のごまから揚げ、大豆のころころサラダ、さつまいも汁	牛乳、蒸しまんじゅう
02	木	パン、白身魚のフライ、かぼちゃのごまマヨネーズ、野菜スープ	牛乳、蒸し芋
03	金	ごはん、ぎょうざ、チンゲン菜の中華和え、豆腐となすのすまし汁	牛乳、野菜蒸しパン
04	土	わかめうどん、鶏つくね、オレンジ	牛乳、ごまおはぎ
05	日		
06	月	ごはん、蒸し鮭の照りつけ、小松菜とコーンのごま和え、五目みそ汁	牛乳、かぼちゃのケーキ
07	火	ごはん、ひじきの厚焼き卵、おからサラダ、なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳、七夕ゼリー
08	水	七夕そうめん、とり天、ほうれん草のおかか和え、バナナ	牛乳、煮豆蒸しパン
09	木	パン、肉団子のケチャップ煮、ブロッコリーとコーンのソテー、豆乳野菜スープ	牛乳、昆布おにぎり
10	金	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、ほうれん草のナムル、中華コーンスープ	牛乳、豆乳ババロア
11	土	天津飯、きゅうりとささみの中華サラダ、わんたんスープ	牛乳、さつまいも蒸しパン
12	日		
13	月	☆夏祭りお楽しみメニュー☆	牛乳、アイスクリーム
14	火	ごはん、肉豆腐、ほうれん草のサラダ、キャベツとさつま芋のみそ汁	牛乳、バナナハードケーキ
15	水	キッズビビンバ、はるさめと豆腐のとろみスープ、フルーツカクテル	牛乳、ヨーグルトベイクドチーズケーキ
16	木	パン、鶏肉のトマト煮込み、ゆで野菜、青菜とたまごのスープ	牛乳、枝豆おにぎり
17	金	ごはん、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、きゅうりの酢の物、白菜とえのきのすまし汁	牛乳、マカロニきな粉
18	土	鶏肉の照り焼き丼、キャベツの昆布サラダ、こまつな汁	牛乳、ごまドーナツ
19	日		
20	月	ごはん、魚のから揚げ、ごぼうとコーンのサラダ、切り干しとかぼちゃのみそ汁	牛乳、フルーツかんとん
21	火	ごはん、豚肉炒め、マカロニサラダ、豆腐とたまごスープ	牛乳、豆乳もち
22	水	野菜たっぷりラーメン、杏仁豆腐	牛乳、菜飯鮭おにぎり
23	木	<海の日>	
24	金	<スポーツの日>	
25	土	厚揚げの中華丼、ふわふわ卵とはるさめのスープ、バナナ	牛乳、ジャムサンド
26	日		
27	月	ごはん、白身魚の甘酢あん、ポテトサラダ、チンゲン菜とえのきのみそ汁	牛乳、かぼちゃのもちもちパン
28	火	ごはん、鶏肉のごまみそ焼、ひじきと枝豆のサラダ、豆腐と青菜のすまし汁	牛乳、いちごジャムのしっとりケーキ
29	水	トマトハヤシライス、きゅうりと卵のサラダ、メロン	牛乳、豆腐団子
30	木	パン、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーとトマトのサラダ、豆乳スープ	牛乳、鮭おにぎり
31	金	ごはん、凍り豆腐のから揚げ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、じゃがいもとごぼうのみそ汁	牛乳、パンプティング

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

**子どもと食事づくりを楽しみましょう**

乳幼児期は、健康な食習慣を築く大切な時期。楽しい体験を積み重ねながら、食を営む力を育みたいものです。小さな子どもにとって、色が鮮やかで、形の違う食材は、とても魅力的。実際に触れたり、食事づくりに参加することは、食べる意欲の向上につながります。「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで、子どもの成長に合わせて、できることを楽しみながらやってみましょう。

**お手伝いを始める年齢は？**

お手伝いの開始時期、子どもが食事づくりに関心を持った時が最適です。まずは、食事づくりをしている姿を見せるようにしましょう。そして関心を示したところで、お手伝いスタートです！家庭では、2～3歳でお手伝いははじめています。

**子どもにできるお手伝いは？**

内容は子どもの成長に合わせてみましょう。子どもが関わると、時間がかかるだけでなく、後片づけも大変になることもあります。そこはグッと我慢。一緒に楽しみましょう。

・炊飯器や電子レンジのボタンを押す



・水を入れたボウルで、トマトのへたをとり洗う



・サラダの「レタス」や「のり」をちぎる



・卵の殻をむく



・材料をビニール袋に入れて手でこねる



・納豆を箸で混ぜる



・机をふき、お箸を並べる



・食器を運ぶ



**<子どもが作れる料理>** 子どもの料理の定番は、やっぱりおにぎり。ごはんをラップに包んでクルッと丸めれば、かわいい「ラップおにぎり」が出来上がり！ふりかけの種類を変えれば、色とりどりのおにぎりができます。お弁当箱にも入れられるので、そのまま公園に持っていき、ピクニック気分で食べるのも楽しいですね。自分で作ったおにぎりを、みんなが食べてくれたら、満足度はさらにアップ！食べる楽しさを存分に味わうことができます。