



# 6がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニュー、★はかみかみメニューです。

令和6年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
<b>3</b> (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の黒糖がらめ お茶	<b>4</b> 米粉クッキー お茶	<b>5 弁当の日</b> 人参プリッツ お茶	<b>6</b> きな粉マカロニ お茶	<b>7 節句会</b> かりかりいりこ お茶
ごはん 厚焼き卵 ひじきのマリネ いんげんのおかか和え しめじのみそ汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き おからサラダ アスパラの桜エビ和え なめこ汁	 人参プリッツ お茶	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーのごま和え 新じゃが芋の煮物 油揚げのみそ汁 セミノール ツナしょうがおにぎり 牛乳	ちまき 鶏肉の梅しそ焼き ★はりはりなます 五目汁 デラウェア
黒豆おにぎり パステライズ牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	かしわもち 新茶	ツナしょうがおにぎり 牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳
<b>10</b> チーズ お茶	<b>11</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	<b>12 一日保育士</b> きな粉南瓜 お茶	<b>13 開放日(試食会)</b> 野菜クラッカー お茶	<b>14</b> みたらし団子 お茶
ごはん 鶏肉の磯焼き ★かみかみサラダ いんげんのごま和え 豆乳入りみそ汁	親子丼 ★まめなサラダ 焼きブロッコリー 厚揚げのみそ汁 りんご	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ワレットのサラダ ★ごぼうサラダ しじみのすまし汁	ごはん 魚の煮付け ブロッコリーの磯香和え ささみの梅だれ和え 小松菜のみそ汁	ごはん 魚の照焼き カラフルサラダ ★揚げごぼう ♪ふわふわスープ
レタスチャーハン パステライズ牛乳	甘辛じゃが芋 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	新茶のふりかけおにぎり 牛乳
<b>17</b> 麩の青のリスナック お茶	<b>18</b> ぱりぱりせんべい お茶	<b>19 開放日</b> 豆乳スープ お茶	<b>20 誕生会</b> 煮豆 お茶	<b>21</b> カレークラッカー お茶
ごはん ぎせい豆腐 小松菜のコーン和え ★きゅうりの中華漬け 春雨スープ	ごはん 魚の変わり焼き アスパラサラダ あらめの炒め煮 あさりのすまし汁 りんご	ごはん 春巻き 納豆和え ボイルブロッコリー はんぺん汁	ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ添え) バイクドポテト セミノール	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の和え物 焼きパプリカ あごのつみれ汁 デラウェア ★たこおにぎり 牛乳
昆布ごはん パステライズ牛乳	梅かつおおにぎり 牛乳	洋風じゃが芋もち 牛乳	米粉のケーキ(デラウェアソース添え) 牛乳	★たこおにぎり 牛乳
<b>24</b> 煮昆布 お茶	<b>25</b> いちごヨーグルト お茶	<b>26 一日保育士</b> もちもちおから お茶	<b>27</b> 粉ふき芋 牛乳	<b>28</b> りんご お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ 焼き南瓜 切干大根のみそ汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 もやしのごま酢和え じゃが芋のみそ汁 甘夏	ごはん キッズマーボー キャベツの甘酢和え ワレットの和風ツナ和え 中華スープ	ごはん 魚の衣焼き 白和え 南瓜の煮物 わかめのすまし汁 デラウェア	ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 野菜のごまドレッシング和え ♪ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のみそ汁
炒り玄米おにぎり・かりかりいりこ パステライズ牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	焼きビーフン 牛乳	お焼きごはん 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳



## 今月の食育目標 よく噛んで食べよう

暑い日が続きますね。体調を崩しやすい時期です。しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせ、今月は給食に噛みごたえのある食材(ごぼう、大豆、切干大根など)を多く取り入れています。食材を大きめに切り、食感が残るように調理方法を工夫します。前歯で噛み切ることや、よく噛んで食べることを、ポスターなどを使って伝えていきます。

### よく噛んで食べることの効果

- ①肥満予防
- ②言葉の発音がはっきりする
- ③味覚の発達
- ④脳の発達
- ⑤歯の病気予防
- ⑥胃腸の働きをよくする
- ⑦だ液が分泌され、添加物の吸収を抑える



 6月7日は、旧暦に合わせ節句会を行います。当日はふれあい会員さんに協力していただき、ちまき作りをします。子どもたちの健やかな成長を願いながら、会員さんと一緒に給食で食べたいと思います。

## 食中毒に注意しましょう

夏場(6～8月)は細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を防ぐためには、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。石鹸を使ってきれいに手を洗い、食品は低温で保存し、十分な加熱を心がけましょう。

## こいのぼりクッキーを作ったよ☆

先月、ぞう・きりん組でこいのぼりクッキーを作りました。生地作りでは、「いい匂いがする」「ココアが入ってる?」と香りを感じながら作っていました。こいのぼりの形を想像しながら、生地を小さくちぎって目やうろこを丁寧に作り、自分だけのクッキーを作ることができました。おやつの際に、友だち同士で見せあいながら、嬉しそうに食べていましたよ。

