



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
3 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の黒糖がらめ お茶	4 米粉クッキー お茶	5 弁当の日 人参プリッツ お茶	6 きな粉マカロニ お茶	7 節句会 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	 かしわもち 新茶	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			牛しぐれおにぎり 牛乳
10 チーズ お茶	11 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	12 一日保育士 きな粉南瓜 お茶	13 開放日(試食会) 野菜クラッカー お茶	14 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
17 麩の青のリスナック お茶	18 ぱりぱりせんべい お茶	19 開放日 豆乳スープ お茶	20 誕生会 煮豆 お茶	21 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	
24 煮昆布 お茶	25 いちごヨーグルト お茶	26 一日保育士 もちもちおから お茶	27 粉ふき芋 牛乳	28 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言葉の発音をはっきりする
- 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。

