

るがつのこんだてひょう



みなみ保育所

月	火	水	木	金
2	3	4 弁当の日	5	6 節句会
(午前のおやつ0.1.2歳児)	黒糖ビスケット	 人参プリッツ	もちもちおから	かりかりいりこ
煮昆布・お茶	お茶	お茶	お茶	お茶
	ごはん	_	ごはん	ちまき
豚肉のみそ漬け焼き	魚の塩焼き		じゃが芋の肉みそグラタン	鶏肉の梅しそ焼き
ひじきのマリネ	カラフルサラダ		ワレットのサラダ	はりはりなます
いんげんのおかか和え	揚げごぼう	£03**	きんぴらごぼう	五目汁
えのきのすまし汁	ふわふわスープ		しじみ汁	デラウェア
豆腐ドーナツ	新茶のふりかけおにぎり	かしわもち	パエリア風ごはん	ツナしょうがおにぎり
パスチャライズ牛乳	牛乳	新茶	牛乳	牛乳
9	10	11 一日保育士	12 開放日(試食会)	13
麩の青のりスナック	高野豆腐のしっとりラスク風	いちごヨーグルト	粉ふき芋	野菜クラッカー
お茶	お茶	お茶	お茶	お茶
ごはん	ビビンバ丼	ごはん	ごはん	ごはん
ぎせい豆腐	ごぼうサラダ	魚の南蛮漬け	魚の衣焼き	とんとん天
小松菜のコーン和え	さっぱり塩サラダ	ブロッコリーのごま和え	白和え/南瓜の煮物	焼きブロッコリー
きゅうりの中華浸け	厚揚げのみそ汁	新じゃが芋の煮物	わかめのすまし汁	おからサラダ
なめこ汁		油揚げのみそ汁/夏みかん	夏みかん	切干大根のみそ汁
昆布ごはん	黒豆おにぎり	牛しぐれおにぎり	お焼きごはん	きつねおにぎり
パスチャライズ牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
16	17 誕生会	18	19	20
チーズ	煮豆	ふかし芋	みそスコーン	豆乳スープ
お茶	<u>お茶</u>	<u>お茶</u>	お茶	お茶
ごはん	ごはん	ごはん 🌦	ごはん	ごはん
魚の塩こうじ焼き	チキンカツ(オーロラソース)	キッズマーボー	魚の煮付け	鶏肉のオイスターソース煮
あらめの炒め煮	フレンチサラダ	ワレットの和風ツナ和え	ブロッコリーの磯香和え	キャベツの甘酢和え
ささみの梅だれ和え	コンソメチーズドポテト	きゅうりと人参のおかか酢和え	アスパラサラダ	アスパラの桜エビ和え
ほうれん草のみそ汁	春雨スープ/メロン	中華スープ	麩のすまし汁/デラウェア	
炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ	米粉のケーキ	焼きビーフン	カルシウムたっぷりおにぎり	たこおにぎり
パスチャライズ牛乳	デラウェアソース/牛乳	牛乳 	牛乳	上 牛乳
<i>23</i>	24	<i>25</i>	26 一日保育士	27
ぱりぱりせんべい	きな粉マカロニ	カレークラッカー	米粉クッキー	きな粉と人参のビスケット
<u>お茶</u>	<u>お茶</u>	<u>お茶</u>	お茶お	<u>お茶</u>
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
鶏肉の磯焼き	魚の変わり焼き	春巻き	豚肉のしょうが焼き	牛肉とごぼうの甘辛煮
かみかみサラダ	筑前煮/もやしのごま酢和え	納豆和え	まめなサラダ/焼きパプリカ	野菜のごまドレッシング和え
いんげんのごま和え	じゃが芋のみそ汁	ボイルブロッコリー	あさりのすまし汁	ほうれん草の和え物
豆乳入りみそ汁	デラウェア	はんぺん汁 🥦	夏みかん	あごのつみれ汁
レタスチャーハン	鶏そぼろおにぎり	洋風じゃが芋もち	ひじきおにぎり	じゃこおにぎり
パスチャライズ牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
1 <i>30</i>	9/1, (i) + 2° - 9 44 0 0°. (ii	* A D O O O O T D UT	トノ噛んで合べ トコー	

麩の黒糖がらめ

ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ 焼き南瓜

しめじのみそ汁 梅かつおおにぎり パスチャライズ牛乳 🏸・☺ 🏕 🗫 🥄 🐃 🌭 😘 今月の食育目標 よく噛んで食べよう

蒸し暑い日が続きますね。体調を崩しやすい時期なので、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「歯と口の健康習慣」です。それに合わせて、今月は給食に噛みごたえのある食材 (ごぼう、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、よく噛んで食べられるように調 理方法を工夫します。また、正しい姿勢で食べることで「消化吸収の促進」「満腹感の向上」などもありま す。食事の時には正しい姿勢でしっかりと噛んで食べられるように絵本やポスターを使用して、分かりやす く伝えていきます。

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

⑤歯の病気予防 6胃腸の働きをよくする ③味覚の発達 4脳の発達

⑦だ液が分泌され、添加物の吸収を抑える





6月6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、給食で

·緒に食べたいと思います。 また先月、1日は「こどもの日献立」で、 こいのぼり寿司やお楽しみクッキーでお祝。 いをしました。きりん・ぞう組の子どもだ * ちはこいのぼりのクッキーを作り、おやつ の時には友だちと自分で作ったクッキーを 見せあいながら美味しそうに食べていまし

どんなにおいが するかな?







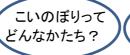


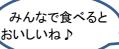


















・たよ。

