



# 6がつのこんだてひょう



令和5年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
<p><b>節句会</b></p> <p>6月2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。子ども達の健やかな成長を願いながら、給食と一緒に食べたいと思います。</p> <p>また先月、9日の「こどもの日献立」でも、こいのぼり寿司やこどもの日クッキーでお祝いしました。ぞう・きりん組の子どもたちはこいのぼりの形のクッキーを作り、おやつ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たよ。</p>				
				
<p><b>5</b></p> <p>麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 揚げレバーのカレーソース和え 春雨の酢の物 いんげんのおかか和え 切干大根のみそ汁 カルシウムふりかけおにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p><b>6 弁当の日</b></p> <p>粉ふき芋 お茶</p> <p> 唐川の新茶を使います！</p> <p>かしわもち 新茶</p>	<p><b>7</b></p> <p>高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳</p> <p>ごはん 魚のクリームコーン焼き カラフルサラダ／★揚げごぼう ほうれん草のみそ汁 かわちばんかん 黒豆おにぎり 牛乳</p>	<p><b>8</b></p> <p>野菜クラッカー 牛乳</p> <p>ごはん キッズマーボー キャベツの甘酢和え ♪ フレットの和風ツナ和え ニラ玉スープ 甘辛じゃが芋 牛乳</p>	<p><b>2 節句会</b></p> <p>かりかりいりこ お茶</p> <p>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 ツナしょうがおにぎり 牛乳</p>
<p><b>12</b></p> <p>いちごヨーグルト お茶</p> <p>ごはん 鶏肉の照焼き 和風サラダ 焼きブロッコリー 厚揚げのみそ汁</p> <p>炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p><b>13</b></p> <p>きな粉かぼちゃ 牛乳</p> <p>ごはん 魚の変わり焼き アスパラサラダ あらめの炒め煮 しじみのすまし汁</p> <p>パエリア風ごはん 牛乳</p>	<p><b>14</b></p> <p>大豆とごまのせんべい お茶</p> <p>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 鶏そぼろおにぎり 牛乳</p>	<p><b>15</b></p> <p>みたらし団子 牛乳</p> <p>梅しそごはん 魚の衣焼き 白和え 南瓜の煮物 小松菜のみそ汁</p> <p>あさりバターおにぎり 牛乳</p>	<p><b>9</b></p> <p>米粉クッキー お茶</p> <p>ごはん 魚の塩こうじ焼き ★ 筑前煮 もやしのごま酢和え 南瓜のみそ汁／りんご ひじきおにぎり 牛乳</p> <p><b>16 誕生会</b></p> <p>豆乳スープ お茶</p> <p>ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ添え) ベイクドポテト メロン</p> <p>米粉のケーキ(デラウェアソース添え) 牛乳</p>
<p><b>19</b></p> <p>麩の青のリスナック パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん ぎせい豆腐 ★ きゅうりの中華漬け ミニトマト 春雨スープ 昆布ごはん パスタライズ牛乳</p>	<p><b>20</b></p> <p>人参プリッツ 牛乳</p> <p>ごはん 魚の煮付け ブロッコリーのごま和え ササミの梅だれ和え えのきのみそ汁／デラウェア 炊き込みごはん 牛乳</p>	<p><b>21</b></p> <p>煮豆 牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 おからサラダ アスパラの桜えび和え なめこ汁 ★ たこおにぎり 牛乳</p>	<p><b>22</b></p> <p>ぱりぱりせんべい 牛乳</p> <p>親子丼 ★ まめなサラダ 焼き南瓜 麩のみそ汁 りんご 焼きビーフン 牛乳</p>	<p><b>23</b></p> <p>きな粉マカロニ 牛乳</p> <p>ごはん じゃが芋の肉みそグラタン フレットのサラダ ★ ごぼうサラダ あさりのすまし汁 ♪ 天かすおにぎり 牛乳</p>
<p><b>26</b></p> <p>煮昆布 お茶</p> <p>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 油揚げのみそ汁／夏みかん レタスチャーハン パスタライズ牛乳</p>	<p><b>27</b></p> <p>もちもちおから 牛乳</p> <p>ごはん 春巻き 納豆和え ポイルブロッコリー わかめのみそ汁 洋風じゃが芋のもち 牛乳</p>	<p><b>28</b></p> <p>りんご 牛乳</p> <p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のごまドレッシング和え 大豆とひじきの煮物 はんぺん汁 お焼きごはん 牛乳</p>	<p><b>29</b></p> <p>チーズ お茶</p> <p>ごはん 魚のねぎソース 小松菜のコーン和え 切干大根の煮物 豆乳入りみそ汁 黒米おにぎり 牛乳</p>	<p><b>30</b></p> <p>黒ごませんべい 牛乳</p> <p>ごはん 厚焼き卵 キャベツの和え物 煮豆 じゃが芋のみそ汁 新茶のふりかけおにぎり 牛乳</p>

※ ♪青字は新作メニュー、★赤字はかみかみメニューです。

## 今月の目標 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。よく噛んで食べると「肥満予防」「脳の発達」「歯の虫歯予防」など、たくさんの効果があります。前歯で噛み切ることや、色々な食材を食べることで噛む力は身につきます。

色々な食感を体験して噛む力を身につけていきましょう。



## お手伝いは楽しいね!

先日、ぞう・きりん・くま組にスナップえんどうのすじ取りやキャベツちぎりのお手伝いをしてもらいました。子どもたちは「シューってとれたよ」「簡単だね」と、真剣に取り組んでいましたよ。給食に入っている食材を見て「お手伝いしたやつだ」と嬉しそうに食べていました。

保育所では毎月、年齢の発達に合ったお手伝いを考え、取り入れています。お手伝いを通して食材に親しみ、実際に触れる事で、手指や脳の発達にも繋がります。今月もお手伝いや畑で収穫した野菜のクッキングを予定しています。どんな料理ができるか楽しみです☆

