



6がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。 ※ 赤字はかみかみメニューです。

令和8年 みなみ保育所

食育目標 よく噛んで食べよう

梅雨入りを間近に控え、蒸し暑い日が続いていますね。気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期ですので、しっかりと食事を食べ、元気に過ごしましょう。6月4日は虫歯予防デーです。それに合わせ、保育所ではかみかみメニューなどのよく噛んで食べられる献立を取り入れています。噛むことは、食べ物の味がよく感じられ、消化が良くなるだけでなく、唾液がしっかり出ることによって虫歯予防になり、歯と口の発達にも良い効果があります。ご家庭でもお子さんとの食事時間を大切にしながら、よく噛んで食べる習慣を育てていきましょう。

～6月3日は節句会～

子どもたちの健やかな成長を願い、ちまき作りを楽しみながら、伝統行事に触れたいと思います。作ったちまきはふれあい会員さんと一緒に給食でいただきます。



月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0・1・2歳児) 魅のカレーラスク／お茶	2 煮昆布 お茶	3 節句会 かりかりいりこ お茶	4 もちもちおから お茶	5 弁当の日 ごまプリッツ お茶
ごはん 豚肉のみそ漬け焼き ひじきのマリネ いんげんのおかか和え えのきのすまし汁	ごはん 魚の塩焼き カラフルサラダ 焼きアスパラ ふわふわスープ	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	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 かわちばんかん	唐川の新茶です
牛しぐれおにぎり 牛乳	新茶のふりかけおにぎり 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	焼きビーフン 牛乳	かしわもち 新茶
8 黒糖ビスケット お茶	9 きな粉かぼちゃ お茶	10 一日保育士 いちごヨーグルト お茶	11 開放日 チーズ お茶	12 野菜クラッカー お茶
ごはん 鶏肉の磯焼き きんぴらごぼう きゅうりの中華漬け なめこ汁	餃子丼 さっぱり塩サラダ 小松菜のコーン和え 厚揚げのみそ汁 かわちばんかん	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ワレットのサラダ 小松菜のおかか和え しじみ汁	ごはん キッズマーボー ワレットの和風ツナ和え きゅうりと人参のおかか酢和え 中華スープ／甘夏	ごはん とんとん天 ブロッコリーのじゃこ和え 小松菜の磯香和え 切干大根のみそ汁
カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	刻み昆布おにぎり 牛乳	のりおにぎり 牛乳	しそおにぎり 牛乳	きつねおにぎり 牛乳
15 人参プリッツ お茶	16 誕生会 煮豆 お茶	17 ふかし芋 お茶	18 みそスコーン お茶	19 豆乳スープ お茶
ごはん 魚の塩こうじ焼き ササミの梅だれ和え いんげんのごま和え ほうれん草のみそ汁 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	ごはん チキンカツ フレンチサラダ ベイクドチーズポテト 春雨スープ／メロン 米粉のケーキ デラウェアソース／牛乳	ごはん 魚の衣焼き 白和え かぼちゃの煮物 わかめのすまし汁 ごまチャーハン 牛乳	ごはん 魚の煮付け ブロッコリーのサラダ 甘辛じゃが芋 魅のみそ汁／デラウェア わかめおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 キャベツの甘酢和え アスパラの桜エビ和え そうめん汁 たこおにぎり 牛乳
22 ぱりぱりせんべい お茶	23 開放日 きな粉マカロニ お茶	24 魅のシュガーラスク お茶	25 一日保育士 カレークラッカー お茶	26 きな粉と人参のビスケット お茶
ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの炒め煮 かみかみサラダ 豆乳入りみそ汁 黒米おにぎり 牛乳	ごはん 魚の変わり焼き 筑前煮 もやしのごま酢和え じゃが芋のみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き まめなサラダ 焼きパプリカ あさりのすまし汁／甘夏 ひじきおにぎり 牛乳	ごはん 魚の照り焼き 納豆和え 焼きブロッコリー はんぺん汁／デラウェア じゃが天 牛乳	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 野菜のごまドレッシング和え ほうれん草の和え物 あごのつみれ汁 じゃこおにぎり 牛乳
29 魅の黒糖がらめ お茶	30 高野豆腐のラスク風 お茶	 (スナップ えんどうの) 帽子を ポキッと 折ったら 取れるよ お手伝いを しているよ キャベツを ちぎっているよ		
ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのしそ和え 焼きかぼちゃ しめじのみそ汁 梅かつおおにぎり 牛乳	ごはん 魚のみそ焼き 小松菜の和え物 粉ふき芋 豆腐のすまし汁 切干大根おにぎり 牛乳			



そら豆の豆だしをしたよ

ふわふわだね (さやが) ベットみたい



和え物ができる様子を見たとよ



くま組の子どもたちの目の前で浅漬けを作りました。実際に和えるところを見ることで「どんな味かな?」と期待を持ちながら、興味津々な様子でした。「おいしそう」「食べたい」と食材に関心をもち姿が見られ、食べる意欲につながる良い経験となりました。