



6 がつのこんだてひょう



平成29年度 中部保育所

<今月の目標>

よく噛んで食べよう



よく噛むことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、味覚の発達や情緒の安定にもつながります。また、よく噛むことで唾液がたくさん出て虫歯になりにくくなります。今月は、根菜類や切干大根、いか、かつおなど噛み応えのある食材を使ったかみかみメニューを多く取り入れています。（★印はかみかみメニューです）

月	火	水	木	金
			1 (午前のおやつ1.2歳児) ポイル野菜・牛乳	2 節句会 チーズ お茶
			麦入りごはん さわらの梅みそ焼き 新じゃが芋の煮物 麩のすまし汁 わかめおにぎり・そら豆 牛乳	ちまき ★はりはりなます 五目汁 デラウェア ココアクッキー お茶
5 ブルーベリーヨーグルト お茶	6 麩の青のりスナック 牛乳	7 蒸しかぼちゃ 牛乳	8 煮昆布 牛乳	9 きな粉まめ 牛乳
ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのソテー あごのつみれ汁	五穀ごはん 鮭の衣焼き ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 びわ	ごはん 豚肉と野菜の和風炒め ひじきサラダ あさり汁 かわちばんかん 黒糖わらびもち 牛乳	ごはん 高野豆腐の唐揚げ ★いんげんといかのごま和え 新じゃが芋のみそ汁	ごはん レバー入りミートローフ ★ごぼうサラダ ほうれん草のスープ
あさりのしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	甘辛じゃがいも 牛乳		みそ焼きおにぎり 牛乳	黒米おにぎり・かりかりいりこ お茶
12 マカロニきな粉 お茶	13 みたらし団子 牛乳	14 煮豆 お茶	15 弁当の日 かりかりいりこ お茶	16 野菜クラッカー 牛乳
ごはん 鮭の変わり焼き あらめの炒め煮 豆腐のすまし汁	ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆サラダ キャベツのみそ汁 さくらんぼ	ごはん あじの南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 具たくさんみそ汁	 しっかり加熱して、冷ましてから 詰めてください。	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン カラフルサラダ しじみのすまし汁 デラウェア 豆腐ドーナツ 牛乳
新茶のふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	和風ツナおにぎり お茶	切り干し大根おにぎり お茶	かしわもち 新茶	
19 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳	20 アスパラのおかか和え 牛乳	21 ココアクッキー お茶	22 きな粉かぼちゃ 牛乳	23 誕生会 煮昆布 牛乳
ごはん ★かつおの竜田揚げ ワレットのおかか和え かぼちゃのみそ汁	親子丼 煮豆(金時豆) ブロッコリーのごまマヨ和え かわちばんかん	ごはん わかなの照り焼き 和風サラダ なめこ汁	ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 卵スープ	ドライカレー ★まめなサラダ メロン
焼きビーフン パスチャライズ牛乳	韓国風おにぎり お茶	★たこおにぎり 牛乳	おこわ 牛乳	あじさいのヨーグルトムース お茶
26 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	27 一日保育士 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	28 煮豆 お茶	29 かりかりいりこ 牛乳	30 粉ふき芋 牛乳
ごはん ぎせい豆腐 ★かみかみサラダ しめじのみそ汁	五目ラーメン ★大豆と昆布の煮物 冷やしトマト デラウェア	梅ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 切干大根のみそ汁	ごはん 揚げレバーの カレーソース和え ★きゅうりの中華漬け 春雨スープ ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	ごはん 鶏肉のレモンだれ つるむらさきのごま和え 厚揚げのみそ汁 メロン お焼きごはん 牛乳
洋風ちらしおにぎり パスチャライズ牛乳	ごまチャーハン 牛乳	ふりかけおにぎり 牛乳		

いちごジャム作りをしました

きりん組・ぱんだ組・うさぎ組でいちごジャム作りをしました。自分たちでいちごを洗ってへたを取り、鍋で煮る様子を見ました。「いい匂いがするね～」と、ジャムが出来上がるのを楽しみにしていましたよ。完成したジャムはおやつのパウンドケーキにつけて食べました。自分たちで作ったジャムの味は格別で、味わいながらおいしそうに食べる子どもたちでした。



6月21日は夏至です

一年で最も昼間の時間が長くなる日です。関西地方では、夏至にたこを食べる習慣があります。これは、たこの八本足のように、稲が八方に根を張るよう豊作を祈願するといった意味が込められています。旬であるたこを食べて暑さに負けない体力をつくりましょう。

食中毒に気をつけましょう

これから蒸し暑くなり、食中毒が起こりやすい時期になります。予防に大切なポイントは3つです。

- ①つけない
- ②増やさない
- ③やっつける



食中毒菌をつけないために、食事の前の手洗いは石けんを使い、つめ・指先・親指・指の間・手首・手のこう・手のひらなどをしっかりと洗いましょう。

