



6がつのこんだてひょう



青字は、新作メニューです。

令和7年 中部保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ0.1.2歳児) 煮昆布・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 豆腐ドーナツ パステライズ牛乳	3 黒糖ビスケット お茶 ごはん 魚の塩焼き カラフルサラダ ★揚げごぼう ふわふわスープ 新茶のふりかけおにぎり 牛乳	4 いちごヨーグルト お茶 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 夏みかん 牛しぐれおにぎり 牛乳	5 弁当の日 みそスコーン お茶  0～2歳児は、白玉団子にあんこをのせて食べます かしわもち(3～5歳児) 新茶	6 節句会 かりかりいりこ お茶 ごはん(0.1歳児) ちまき(2歳児以上) 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
9 麩の青のりスナック お茶 ごはん ぎせい豆腐 小松菜のコーン和え ★きゅうりの中華浸け なめこ汁 昆布ごはん パステライズ牛乳	10 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん ビビンバ丼 ★ごぼうサラダ さっぱり塩サラダ 厚揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳	11 人参プリッツ お茶 ごはん とんとん天 焼きブロッコリー おからサラダ 切干大根のみそ汁 パエリア風ごはん 牛乳	12 粉ふき芋 お茶 ごはん 魚の衣焼き 白和え/南瓜の煮物 わかめのすまし汁 夏みかん お焼きごはん 牛乳	13 野菜クラッカー お茶 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ワレットのサラダ ★きんぴらごぼう しじみ汁 ぎつねおにぎり 牛乳
16 チーズ お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの炒め煮 ささみの梅だれ和え ほうれん草のみそ汁 炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ パステライズ牛乳	17 米粉クッキー お茶 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 夏みかん ひじきおにぎり 牛乳	18 ふかし芋 お茶 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 焼きビーラン 牛乳	19 もちもちおから お茶 ごはん 魚の煮付け ブロッコリーの磯香和え アスパラサラダ 麩のすまし汁 デラウェア カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	20 豆乳スープ お茶 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
23 ぱりぱりせんべい 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 レタスチャーハン パステライズ牛乳	24 一日保育士 きな粉マカロニ お茶 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 デラウェア 鶏そぼろおにぎり 牛乳	25 誕生会 煮豆 お茶 ごはん キチンカツ(オーロラソース) フレンチサラダ コンソメチーズポテト 春雨のスープ メロン 米粉のケーキ(デラウェアソース) 牛乳	26 カレークラッカー お茶 ごはん 春巻き 納豆和え ポイルブロッコリー はんぺん汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	27 きな粉と人参のビスケット お茶 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

30 麩の黒糖がらめ お茶 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 パステライズ牛乳
--



梅雨が近づいてきました。蒸し暑い日が多くなりますが、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

今月の目標
よく噛んで食べよう

さすがきりん組さんです♪





足が上がってるよ!



よく噛むことの効果

- ひ・・・肥満予防
 - み・・・味覚が発達する
 - こ・・・言葉の発音がはっきりする
 - の・・・脳細胞の働きを活発にする
 - は・・・歯の病気を防ぐ
 - が・・・がん予防
(唾液が発がん物質の毒性を抑制)
 - い・・・胃腸の働きを促進し、消化を助ける
 - ぜ・・・全身の体力が向上し、力がわく
- 「ひみこのはがいてーぜ」と覚えましょう♪

正しい食事のマナーはどっち?

先月の食育活動で、うさぎ・ぱんだ・きりん組の子どもたちに、食事のマナーについて話をしました。調理担当者が箸や食器を持っているところを見せ、○×クイズ形式で子どもたちと一緒に正しいマナーについて考えました。子どもたちは、「肘をついたらいいけんよ」「横を向いて食べてるよ」などと話していました。クイズの後は、子どもたちも実際に良い姿勢や食器の正しい持ち方をし、友だち同士で「こうじゃない?」「合ってるね」と確認し合う姿がありました。給食の時間になると、「先生、こうやってお皿を持つよね?」と言いながら食べていますよ。今後も食事のマナーについては、年間を通して子どもたちに分かりやすく伝えていきたいと思います。