



# 6月の献立表



令和6年5月31日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
	3	4	5	6	7	8
食事メニュー	ごはん 魚の磯辺焼き 納豆和え 高野豆腐の煮物 きゃべつのみそ汁	はと麦ごはん カラフル人参のかき揚げ チキンサラダ アスパラグリル さつま芋のみそ汁	ごはん 魚のトマトチーズ焼き 豆菜サラダ 粉ふき芋 あごのつみれ汁	板わかめごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	★笹巻き作り 豆乳かぼちゃパン タンドリーチキン マカロニサラダ ミニトマト わかめスープ	
午前おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 かき揚げはスピラファームさんで収穫した人参です。 チーズ	牛乳 ポーロ	牛乳 バナナ	牛乳 クラッカー 0・1・2歳児クラスは、きなこおにぎり	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 キーマライス	牛乳 おかずいりこ 豆乳ココアゼリー	牛乳 人参チップス ゆでとうもろこし	牛乳 レモンクッキー	牛乳 笹巻き	午後おやつ
食事メニュー	10 ★あじさい組 リクエストメニュー ラーメン 鶏肉のゆかり揚げ トマトサラダ 塩レモンじゃがバター	11 ごはん 牛肉の塩麹炒め じゃこサラダ 人参のマヨネーズ和え わかめのみそ汁	12 十六穀米ごはん 魚の揚げサラダ ひじきの煮物 えのきのみそ汁 バナナ	13 ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーの白和え かぼちゃグリル 切干大根のみそ汁	14 ビビンバ風ごはん かぼちゃサラダ 中華スープ さくらんぼ 0・1・2歳児クラスは、バナナ	15 
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 そら豆	牛乳 青のりポテト	牛乳 干し芋	牛乳 人参煮	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 しょうがおにぎり	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 クランブルケーキ	牛乳 カルシウムトースト	牛乳 高野豆腐ラスク	午後おやつ
食事メニュー	17 ごはん 魚の生姜煮 ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁 りんご	18 納豆ごはん ツナ入り卵焼き 玉ねぎの梅和え プロッコんぶ もやしのみそ汁	19 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草サラダ ミニトマト なめこのみそ汁	20 ごはん 魚のレモン照り焼き 切干大根煮 中華きゅうり じゃがいものみそ汁	21 ★お誕生会メニュー とうもろこしごはん 春巻きソーセージ 春雨サラダ アスパラスープ バナナ	22 
午前おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 ふかし芋	牛乳 ウエハース	牛乳 ゆでブロッコリー	牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 じゃこ入り和風ピザ	牛乳 ポテトコーン春巻き	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 スッキーニのフォカッチャ	牛乳 パースデーケーキ	午後おやつ
食事メニュー	24 もちもちパン ささみフライ ブロッコリーの おかか和え にんじんポターージュ すいか	25 ごはん ししゃもの南蛮漬け じゃがいもと いんげんのサラダ ぬか漬け エリンギのみそ汁	26 ごはん 豚肉とかぼちゃの 甘辛煮 おくらサラダ ゆでとうもろこし しじみ汁	27 ごはん 青菜しゅうまい もやしナムル 夏豚汁 さくらんぼ 0・1・2歳児クラスは、バナナ	28 ごはん 魚の黄金焼き ピーマンのきんぴら うずら豆煮 豆腐のみそ汁	
午前おやつ	牛乳 人参チップス	牛乳 ブルーベリー	牛乳 マヨネーズトースト	牛乳 ごま昆布	牛乳 かぼちゃのチーズ焼き	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 鮭しそおにぎり	牛乳 おしゃぶり昆布 わらびもち	牛乳 五目ビーフン	牛乳 切干大根チヂミ	牛乳 ヨーグルトスコーン	午後おやつ

～6月のおやくそく～

よくかんで食べましょう



◎一口ずつよくかんで食べるのが大切

生涯にわたり、おいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。子どものうちから、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

◎自分に合った一口の量を

早く食べたいと思うと、あまり噛まずに早食いや丸飲みになりがちです。食事の際にお子さんがあまりかんでいない時は、「よくかもうね」などの声かけや、口いっぱい頬張ったり、のみ込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。よくかんで食べると、食べ過ぎを防いだり消化吸収を助けたりと、体によいことがいっぱいあります。

## いろいろな食材に触れました



(あじさい組)



(こずもす組)

### たけのこの皮むき



(なのはな組)



(すみれ組)



ふきのすじ取り (ひまわり組)



スナップえんどうのすじ取り (こずもす組)



どら豆のさや出し (ちゅうりっぷ組、なのはな組)



## 栽培活動してます！

### 夏野菜の苗を植えたよ



### 玉ねぎの収穫をしたよ



### さつまいもの苗を植えたよ



## 6月の旬の食材

アスパラ、いんげん、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、びわ、さくらんぼ、そら豆、冬瓜、とびうお、あじなど

## 子どもの日献立

子どもたちの健やかな成長を願い、子どもの日献立をしました。こいのぼりに見立てたミートパイに「わー、こいのぼりだー」「きゅうりしょくせんせい、ありがとう！」と喜んでくれる子どもたちの声に嬉しく思う給食室でした。



## 6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と定めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみたいかがでしょう。



## ソラマメ

空に向かって伸びるように育つ姿から名前がついたと言われる「ソラマメ」。ふかふかしたさやに包まれた豆には、バランスよく栄養が含まれています。

うれしい栄養  
★たんぱく質…筋肉や皮膚、内臓などを作る  
★ビタミンB群…疲労回復や、代謝向上に  
★カリウム…むくみ予防や塩分排出を助ける

6月7日には笹巻きを予定しています。地域の方、保護者の方と伝統行事を楽しみたいと思います。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。

※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。

※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。