

6月の献立表

令和7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
食事メニュー	2 ごはん 鶏のつくね焼き レモン醤油和え アスパラの納豆和え チンゲン菜のみそ汁	3 グリーンピースごはん 魚の磯辺焼き 新玉ねぎの梅和え ぬか漬 厚揚げのみそ汁	4 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 トマトとわかめの酢の物 きゃべつのみそ汁 りんご	5 十六穀米ごはん 魚の味噌煮 豆菜サラダ ごぼうフライ とろろ昆布のすまし汁	6 ★笹巻き作り 豆乳かぼちゃパン 鶏肉のマーメレード焼き 切干大根のフレンチサラダ 貝だくさんスープ オレンジ	7 
	午前おやつ 牛乳 せんべい	牛乳 バナナ	牛乳 ふかし芋	牛乳 人参スティック煮	牛乳 ポーロ	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 和風ピザ	牛乳 五目ビーフン	牛乳 クラッカー 豆乳ココアゼリー	牛乳 そら豆と チーズの蒸しパン	牛乳 笹巻き	午後おやつ
食事メニュー	9 ごはん 魚のトマトチーズ焼き 小松菜の煮浸し かぼちゃの甘煮 ごぼうのみそ汁	10 ごはん 肉じゃが みそマヨネーズ和え あごのつみれ汁 さくらんぼ	11 はと麦ごはん 鶏肉の マヨネーズ和え もやしナムル アスパラグリル 豆乳みそ汁	12 ごはん ツナ入り厚焼き卵 ほうれん草サラダ 粉ふき芋 なめこのみそ汁	13 ごはん カラフル人参のかき揚げ ブロッコリーの白和え もやしのみそ汁 バナナ	14 
	午前おやつ 牛乳 ビスケット	牛乳 クラスは、バナナ りんご	牛乳 そら豆	牛乳 チーズトースト	牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 お豆腐マフィン	牛乳 おかかチャーハン	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 おかずいりこ ゆでとうもろこし	牛乳 ストーンクッキー	午後おやつ
食事メニュー	16 ごはん ししゃもの ふわふわ揚げ アスパラサラダ えのきのみそ汁 りんご	17 納豆ごはん 魚の梅煮 切干大根の煮物 いんげんのごま和え エリンギのみそ汁	18 ビビンバ風ごはん 春雨サラダ ズッキーニグリル 中華スープ	19 ごはん 魚の黄金焼き 牛肉と ピーマン炒め 人参ナムル じゃがいものみそ汁	20 ★お誕生会メニュー とうもろこしごはん ささみフライ かぼちゃサラダ ミニトマト わかめスープ	21 
	午前おやつ 牛乳 干し芋	牛乳 野菜チップス	牛乳 チーズ	牛乳 ブルーベリー	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 甘辛いりこ 人参チップス	牛乳 おやつ昆布 わらびもち	牛乳 みそポテト	牛乳 コーンマヨネーズパン	牛乳 パースデーケーキ	午後おやつ
食事メニュー	23 ジャージャー麺 じゃがいもと いんげんのサラダ 中華きゅうり アスパラスープ	24 ごはん 魚のにんにく醤油焼き 小松菜とえのきの和え物 切干大根のみそ汁 すいか	25 ごはん 牛肉の バーベキューソース炒め 切昆布煮 ゆでとうもろこし しじみ汁	26 ★あじさい組 リクエストメニュー 手作りふりかけごはん カレー春巻き ブロッコリーサラダ 人参のたらこマヨネーズ和え さつま芋のみそ汁	27 ごはん 魚のレモン照り焼き おくらサラダ うずら豆煮 小松菜のみそ汁	28 
	午前おやつ 牛乳 ドーナツ	牛乳 クラッカー	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 ウエハース	牛乳 じゃこ煮	午前おやつ
午後おやつ	お茶 鮭しそおにぎり	牛乳 パンプティング	牛乳 切干大根チヂミ	お茶 ビスケット 抹茶ミルクゼリー	牛乳 ジンジャーラスク	午後おやつ
食事メニュー	30 もちもちパン チキンピカタ じゃこサラダ ミニトマト 人参ポタージュ	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こいのぼりオムレツに「わー、こいのぼりだー」「きゅうしょくせんせい、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。 				
	午前おやつ 牛乳 かぼちゃチップス					
午後おやつ	牛乳 ごまたくおにぎり					

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触れる機会を作ってみてはいかがでしょうか。

5月こんなことしたよ



たけのこの皮むき
こすもす・なのはな組



スナップエンドウのすじ取り
あじさい・こすもす組



そら豆のさや出し

ちゅうりっぷ組



ふきのすじ取り

あじさい組・ひまわり組



よもぎ団子作り ひまわり・あじさい組



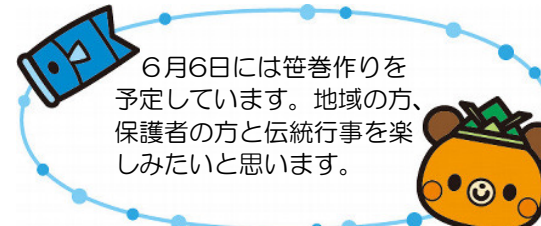
パン作り ひまわり組



夏野菜苗植え ひまわり組



玉ねぎの収穫 ひまわり組



※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。

→裏面に続きます

～6月のおやくそく～

よくかんで食べましょう

よくかむと、よいにとたくさん



食事の時に、よくかんで食べる習慣を大切にしましょう。よくかむと唾液がたくさん出たり、脳の血流量が増えたりして、体にとっていろいろなよい効果があります。

消化を助ける

よくかむと食べ物が小さくなり、唾液の中の消化を助ける成分と混ざって、消化しやすくなります。



味がわかる

食べ物をかむと、味の成分が唾液にとけ出して、味を感じることができます。



虫歯を防ぐ

唾液が食べかすを流し、口内を虫歯になりやすい酸性から元の状態に戻します。



脳の働きがよくなる

よくかむことで、脳の血流量が増え、脳の働きが活発になります。



前歯でかじり取り、奥歯でかみましよう



少し大きめの食べものを、前歯でかじり取ることで、口周りの筋肉が鍛えられ、一口の適量も意識しやすくなります。子どもと一緒にたべながら「よくかむとおいしいね」などの声かけをしてみてくださいね。

かじり取ることが苦手だと…

口に入れ過ぎてしまったり丸のみしてしまうと**窒息しやすく危険です**。



きゅうしょくちゃれんじ(ひまわり、あじさい組)

6月の食育月間にあわせ、ひまわり組、あじさい組の子どもたちが「きゅうしょくちゃれんじ」に挑戦します。「姿勢よく食べる」「お皿に手を添える」を目標に、マナーよく食べることでみんなが気持ちよく、楽しく食事ができることを伝えていきたいと思います。

