



6がつのこんだてひょう



令和3年 平田保育所

※青字は新作メニュー、
★印はかみかみメニュー
です。



月	火	水	木	金	
7	1 (午前のおやつ0.1.2歳児) きな粉まめ・お茶 雑穀ごはん 魚のレモン幽庵焼き ほうれん草のコーン和え キャベツの浅漬け 豆乳入りみそ汁 中華おこわ 牛乳	2 かりかりいりこ 牛乳 ごはん キッズマーボー もやしと油揚げのごま酢和え ワレットのガーリック炒め 卵スープ かわちばんかん カルシウムたっぷりかりんとう 牛乳	3 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん ミートローフ カラフルサラダ フライドポテト ほうれん草のスープ お好み焼き 牛乳	4 節句会 チーズ お茶 ちまき 鶏肉の照り焼き ★はりはりなます ゆでスナックえんどう 五目汁 デラウェア 牛肉しぐれおにぎり 牛乳	
8	8 野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉の梅しそ焼き ★かみかみサラダ いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁 豆腐ドーナツ パスタライズ牛乳	9 ぞうのびのび りすくすくの日 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン キャベツのおかか和え ★ごぼうサラダ あさりのすまし汁 デラウェア 黒米おにぎり かりかりいりこ・お茶	10 煮昆布 お茶 親子丼 ★まめなサラダ 焼き南瓜 しめじのみそ汁 黒ごま団子 牛乳	11 こあらのびのび うさぎすくすくの日 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 キャベツの甘酢和え 豆腐のみそ汁 りんご 新茶のふりかけおにぎり 牛乳	
14	14 クッキー お茶 ごはん 鶏肉のごまだれ 和風サラダ あらめの炒め煮 しじみ汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	15 弁当の日 大豆とごまのせんべい お茶  かしわもち 新茶	16 粉ふき芋 牛乳 梅ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え アスパラの桜えび和え なめこ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	17 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん ★魚の竜田揚げ ワレットのサラダ ミニトマト わかめのみそ汁 デラウェア あさりしぐれおにぎり 牛乳	18 誕生会 豆乳スープ お茶 ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ添え) バイクドポテト メロン あじさいのヨーグルトムース お茶
21	21 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 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 かぼちゃの煮物 春雨スープ ★たこおにぎり パスタライズ牛乳	22 ぱんだのびのび ひよこすくすくの日 煮豆 牛乳 ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 おからサラダ ほうれん草のポン酢和え あごのつみれ汁 ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	23 人参プリッツ 牛乳 ごはん 魚の塩焼き スナックえんどうの和え物 ★揚げごぼう 切干大根のみそ汁 焼きビーフン 牛乳	24 みたらし団子 牛乳 五目ラーメン 大豆とひじきの煮物 ササミの梅だれ和え デラウェア 和風ツナおにぎり 牛乳	25 きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚の変わり焼き 切干大根の煮物 小松菜のごま和え しめじのみそ汁 びわ 洋風ちらしおにぎり 牛乳
28	28 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 いんげんのおかか和え こんにゃくのみそ和え はんぺん汁 ごまチャーハン パスタライズ牛乳	29 もちもちおから お茶 ごはん 春巻き ブロッコリーのカレーマヨ炒め 煮豆 かぼちゃのみそ汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	30 りんご 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のごまドレッシングかけ 白和え キャベツのみそ汁 ひじきおにぎり 牛乳	6月4日の虫歯予防デーに合わせ、今月の食育目標は、「よく噛んで食べよう」です。今月は、給食やおやつでもカルシウムや噛む回数が多い食材(ごぼう・じゃこ・大豆・切り干し大根など)を多く取り入れています。かみかみメニューの献立には★印をつけています。よく噛んで食べ、丈夫な歯をつくりましょう。 ★よく噛むといいことたくさん★ ひ：肥満予防 み：味覚の発達 こ：言葉の発音がはっきりする の：脳の発達 は：歯の病気予防 が：がん予防 い〜：胃腸の働きを良くする ぜ：全身の体力向上 このように「噛むこと」は健康な身体の発育には欠かすことのできない生活習慣です。楽しく、おいしく食べ物を味わい、よく噛む習慣を身につけましょう。	

大福さんの畑で収穫した玉ねぎを食べました

先日、ぞう組の子どもたちが大福さんの畑で育てた玉ねぎを収穫しました。せっかくなので子どもたちの目の前でスライスし、3種類の味付けで食べてみました。

採れたての玉ねぎはみずみずしく、包丁で切るたびに、玉ねぎの香りが部屋中に広がりました。

スライス玉ねぎを食べた子どもたちからは「甘いよ!」「辛かった〜」「シャキシャキした」など、いろいろな声が聞こえてきました。

これからも旬の食材を通して、子どもたちが食に興味や関心を持ち、食べることが好きになるよう、取り組みを工夫してきたいと思います。



かつおぶし、ごま、のりの3種類の味付けから選んで食べました。