

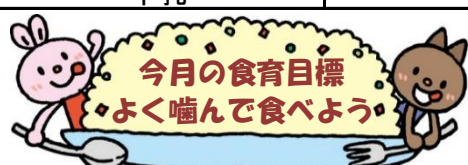


6がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。 ※ ★赤字はかみかみメニューです。

令和8年 平田保育所

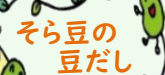
月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩のカレーラスク ／お茶 ごはん 豚肉のみそ漬け焼き ひじきのマリネ ★ いんげんのおかか和え えのきのすまし汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	2 煮昆布 お茶 ごはん 魚の塩焼き カラフルサラダ 焼きアスパラ ふわふわスープ 新茶のふりかけおにぎり 牛乳	3 もちもちおから お茶 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ワレットのサラダ 小松菜のおかか和え しじみ汁 のりおにぎり 牛乳	4 節句会 かりかりいりこ お茶 ちまき 鶏肉の梅しそ焼き ★ はりはりなます 五目汁 デラウェア ツナしょうがおにぎり 牛乳	5 きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚の変わり焼き ★ 筑前煮 もやしのごま酢和え じゃが芋のみそ汁／かわちばんかん 焼きビーフン 牛乳
8 黒糖ビスケット お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き ★ きんぴらごぼう ★ きゅうりの中華漬け なめこ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	9 きな粉かぼちゃ お茶 餃子丼 さっぱり塩サラダ 小松菜のコーン和え 厚揚げのみそ汁 かわちばんかん 刻み昆布おにぎり 牛乳	10 こあらびのびうさぎすくすくの日 チーズ お茶 ごはん／甘夏 魚の衣焼き 白和え かぼちゃの煮物 わかめのすまし汁 しそおにぎり 牛乳	11 弁当の日 ごまプリッツ お茶  かしわもち 新茶	12 野菜クラッカー お茶 ごはん とんとん天 ブロッコリーのじゃこ和え 小松菜の磯香和え 切干大根のみそ汁 きつねおにぎり 牛乳
15 人参プリッツ お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ササミの梅だれ和え ★ いんげんのごま和え ほうれん草のみそ汁 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	16 ぱんだのびのびりすくすくの日 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 わかめおにぎり 牛乳	17 誕生会 煮豆 お茶 ごはん チキンカツ フレンチサラダ ベイクドチーズポテト 春雨スープ／メロン 米粉のケーキ／デラウェアソース 牛乳	18 みそスコーン お茶 ごはん 魚の煮付け ブロッコリーのサラダ 甘辛じゃが芋 麩のみそ汁／デラウェア ごまチャーハン 牛乳	19 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
22 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの炒め煮 ★ かみかみサラダ 豆乳入りみそ汁 黒米おにぎり 牛乳	23 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 鶏そぼろおにぎり 牛乳	24 麩のシュガーラスク 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／甘夏 ひじきおにぎり 牛乳	25 カレークラッカー お茶 ごはん 魚の照り焼き 納豆和え 焼きブロッコリー はんぺん汁／デラウェア じゃが天 牛乳	26 ぞうのびのびひよこすくすくの日 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
29 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのしそ和え 焼きかぼちゃ しめじのみそ汁 梅かつおおにぎり 牛乳	30 高野豆腐のラスク風 お茶 ごはん 魚のみそ焼き 小松菜の和え物 粉ふき芋 豆腐のすまし汁 切干大根おにぎり 牛乳	 今月の食育目標 よく噛んで食べよう 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」としました。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（いんげん・切干大根・ごぼう・じゃこなど）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		



給食の時間にお部屋へ行き、食器の正しい並べ方について写真を使いながら話をしました。

こあら組さんには、どこに何を置けば良いのか伝え、ぱんだ組さんでは話をしたあと、自分で正しい位置に置いてもらいました。そして、ぞう組さんはさすがです！ほとんどの子が話をしなくても正しい位置に並べることができていました。

和食の配膳の基本である、ご飯を左、汁物を右に置くことでスムーズに食事を行うことができます。また、正しく置くと汁物に手が当たることも減るので安心です。



給食で食べるそら豆の豆だしのお手伝いをぱんだ・こあら組さんをお願いすると「絵本の《そら豆くんのベット》に出てくるそら豆と一緒にだね」と話しながら豆を出していました。

そのあとお部屋に行くと、子どもたちが思い思いに作ったそら豆の制作物が飾ってあるクラスもあり、楽しくお手伝いができたことが伝わってきました。また、ぞう組で絵を見せながら「なんでそら豆という名前でしょうか？」とクイズを出すと「皮がふわふわで雲みたいだから」という素敵な答えが返ってきましたよ。旬の野菜に触れることができるお手伝いは、おすすめです。