

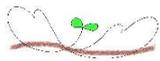
ごはんの日 🍚  
 パンの日 🍞  
 旬の食材(下線) 🍷  
 かみかみメニュー (●) 😊  
 給食もりもりデー 🍷  
 新メニュー ★

\*食材などの都合により献立を変更することがあります。

### 6月こぶしの家・かりんの家献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	日					
2	月		🍚	ごはん 鶏ちゃん 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 ばち汁		おたのしみ 牛乳
3	火		🍞	食パン 豚肉の香草焼き 粉ふき芋 キャロットサラダ 和風ポトフ	👉	枝豆と昆布のおにぎり
4	水		🍚	ごはん 魚のもずくあんかけ きんぴらこんにやく えのき納豆 里芋のみそ汁		★タルトタタン 牛乳
5	木		🍷	●大豆キーマカレー ブロッコリーのしらす和え 果物	😊	★いちごババロア
6	金		🍚	麦ごはん ●レバニラ炒め 五目春雨 中華きゅうり オクラの中華スープ	👉 😊	ミートピザトースト 牛乳
7	土		🍷	塩焼うどん 果物	👉	クリームパン 牛乳
8	日					
9	月		🍚	ごはん 豚肉のごまだれ焼き 切干大根の煮物 めかぶの和え物 豆腐のみそ汁		おたのしみ
10	火		🍞	コッペパン スパニッシュオムレツ アスパラガスのソテー サラダスパゲティ コーンチャウダー	👉 😊	●利休白玉
11	水		🍚	ごはん さばの梅みそ煮 金時豆の煮物 ピーマンのおかか和え のっぺい汁	👉	みかん蒸しパン
12	木		🍷	ピラフ 海藻サラダ チンゲン菜とえのきのスー プ 果物		★サモサ 牛乳
13	金		🍚	もち麦ごはん 肉豆腐 ●ちくわの磯辺焼き 和風ポテトサラダ のりのみそ汁	👉 😊	フルーツヨーグルト
14	土		🍷	豆乳クリームスパゲティ 果物		ロールパン 牛乳
15	日					

16	月		 ごはん 鶏肉の塩麴焼き ●大豆とひじきの煮物 春雨の和え物 油揚げのみそ汁		おたのしみ 牛乳
17	火		 食パン 牛肉と野菜の甘辛炒め 厚揚げのねぎみそ焼き かぼちゃサラダ ジュリアンスープ		いなり寿司
18	水		 ごはん ●ししゃもの天ぷら 切干大根の焼きそば風 青菜の磯和え しそのみそ汁	 	米粉黒ごまマフィン 牛乳
19	木		 ●深川井 もみ漬け 果物		みそポテト 牛乳
20	金		 おにぎりバイキング ●茹でとうもろこし 豚汁 キウイ	 	かえるパン
21	土		 じゃじゃめん 果物		メロンパン 牛乳
22	日				
23	月		 ごはん 豚肉と厚揚げの和風炒め 卵の花 きゅうりとトマトの和え物 花切大根のみそ汁		おたのしみ
24	火		 コッペパン ピカタ わかめとコーンのソテー ツナサラダ レタススープ		ライスコロッケ
25	水		 ごはん 鮭のパン粉焼き ●五目煮豆 蒸し鶏の和え物 じゃがいものみそ汁	 	パインゼリー シガーフライ
26	木	避難訓練	 蒜山おこわ ナムル ★ユイミータン 果物		あんかけスパゲティ
27	金		 雑穀ごはん 松風焼き じゃこピーマン キャベツの山くらげ和え もやしのみそ汁		米粉レモンマフィン 牛乳
28	土		 カレーうどん 果物		マーラーカオ 牛乳
29	日				
30	月		 ごはん 鶏肉のはちみつ焼き 里芋の煮っころがし ひじきの酢の物 えのきのみそ汁		おたのしみ 牛乳



## 正しい配膳位置を知っていますか？

- 主食（ごはんやパン）  
… 左手前
- 汁物 … 右手前
- 主菜・副菜  
…園ではおかずを1枚のお皿に配膳しているため肉や魚などの主菜が皿の手前側  
副菜は主菜の奥側

普段の食事から配置を意識できるといいですね。



## 🍌 おやつ 🍪 について

### ★こどもにおやつが必要な理由

こどもの成長には多くのエネルギーと栄養素が必要です。しかし、一度にたくさん食べることができない子ども達は、おやつを食べることで不足する栄養素を補います。そのため、おやつは食事の一部と考えます。2歳までは、3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は、3回の食事と1回のおやつで栄養を補給します。

おやつと聞くと、わたしたちは、ケーキなどの嗜好品を思い浮かべる事が多いですが、こどものおやつは食事の一つで、成長に必要であるということをお覚えておきたいですね。

そのため、園では甘いもの以外にご飯や麺を提供しています。

### ★おやつ選びのポイント

- 栄養豊富な食べ物を選ぶ
- 糖質や油脂が多い物は避ける
- 誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意
- 決まった時間・場所で食べる
- 「おとなのおやつ」と「こどものおやつ」は分けて考える

まずは一つ意識して、おやつ選びをしてみてください



～お手伝いweek～

給食室の手伝いで白菜ちぎりや玉ねぎの皮むきをしました。「このくらい？」と大きさを確認したり、ノリノリで鼻歌を歌いながら取り組んでいる子もいました。楽しく指先の活動に取り組めるのでおすすめです。



つぶやきエピソード

そら組年長児が、そら豆のさや取りをしていた時の事。さやの形を見て、電話(受話器)に似ているという一言からみんなが耳にさやを当てて「もしもーし」としていました。おもしろい、と思った出来事でした。

さくらが丘保育園  
梅本



4月と比べると、保育園の食事にも慣れてきた様子が見られます。まずは、園での食事に慣れ、食事の時間が楽しみになることが最優先だと思っています。お家とは違う味、食感、環境に慣れてきて食事もしっかりとれるようになってきた中で、食事マナーも身につけて欲しいなと思います上記にも記載していますが、園では、食べ始める前にこどもたちと一緒に配膳位置を確認しています。小さいクラスでは大人が配置を気に掛けます。他にも、姿勢やスプーン、箸の持ち方も声を掛けながら食事をしています。食事姿も成長が見られると嬉しい気持ちになります。

さくらが丘保育園 栄養士 梅本果歩

