



6月こんだてひょう

平成 30 年 6 月 1 日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園



体に必要な栄養素は、毎日バランスよく食べることが大切です。旬の食材を上手に取り入れて食べることや、いろいろな料理を交互に食べることで、栄養のバランスを崩さず、味覚の学習やおいしさを味わえる感性が育まれます。また、幼児期は生活リズムを作る大事な時期ですので、体をたくさん動かして「おなかすいた」という感覚をもたせて、食事のリズムを身につけるようにしていきましょう。



咀嚼の大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

今月のカミカミメニュー：焼きししゃも・五目きんぴら・ストーンクッキー

誕生会のメニュー

- ★ドライカレー
- ★鶏肉の唐揚げ
- ★フレンチサラダ
- ★じゃが芋のチーズ焼き
- ★コンソメスープ
- ★フルーツ

19日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

- ※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰りください。
- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児		未満児	以上児
1	金	豆乳・えびせん	サバのカレー焼き・シルバーサラダ・ブロッコリーのおかか和え・スープ・果物	牛乳☆ホットケーキ	581	625
2	土	ゼリー	きつねうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
3	日					
4	月	牛乳・たべっこ動物	鶏肉のソース焼き・春雨サラダ・枝豆・味噌汁・果物	ジョア・ビスケット	454	547
5	火	豆乳・クッキー	たこ天・和風サラダ・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物	牛乳☆ピザトースト	582	592
6	水	ジョア・せんべい	ハンバーグ・スパゲッティソテー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	カルピス・せんべい	520	554
7	木	牛乳・サブレ	焼きししゃも・野菜炒め・かぼちゃの天ぷら・味噌汁・果物	麦茶☆焼きおにぎり	520	543
8	金	豆乳・おととと	野菜のメンチカツ・コーンサラダ・トマト・スープ・果物	牛乳・クッキー	504	523
9	土	ゼリー	ちゃんぽんうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
10	日					
11	月	豆乳・ビスケット	カレーライス・フレンチサラダ・茹で卵・牛乳・果物	ジョア☆開口笑	742	815
12	火	ジョア・えびせん	タラのオランダ揚げ・切干大根煮・五目納豆・味噌汁・果物	牛乳☆ストーンクッキー	594	604
13	水	牛乳・たべっこ動物	スパニッシュオムレツ・ビーフソテー・青菜の板かま和え・味噌汁・果物	ヨーグルト・ウエハース	414	430
14	木	牛乳・クッキー	チキンカツ・フレンチサラダ・枝豆・味噌汁・果物	ジョア・せんべい・小魚	470	451
15	金	豆乳・せんべい	さわらのチーズ焼き・ひじき煮・ナムル・肉団子スープ・果物	牛乳☆さつま芋のガレット	609	639
16	土	ヨーグルト	中華丼・スープ・果物(まつ参観日)	麦茶・お菓子		
17	日					
18	月	ジョア・サブレ	タラのパン粉焼き・しょうゆフレンチ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・バームクーヘン	529	501
19	火	牛乳・ビスケット	誕 生 会	☆カルピスゼリー	587	629
20	水	豆乳・おととと	松風焼き・大豆とウインナーのトマト煮・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	牛乳☆バナナケーキ	581	619
21	木	牛乳・ビスコ	ちくわの三色揚げ・千切り野菜の炒め煮・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	ジョア・いかせんべい・チーズ	539	579
22	金	牛乳・せんべい	豚肉のごまだれ焼き・スパゲッティサラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳☆手作りパン	612	647
23	土	ゼリー	タコライス・スープ・果物	麦茶・お菓子		
24	日					
25	月	豆乳・たべっこ動物	ミートローフ・ブロッコリーソテー・かぼちゃサラダ・スープ・果物	牛乳・クッキー	514	540
26	火	牛乳・えびせん	サバの竜田揚げ・マカロニサラダ・トマト・味噌汁・果物	ジョア☆黒糖蒸しパン	588	633
27	水	ジョア・クッキー	鶏肉のごま味噌焼き・シーフードスパゲッティ・ツナ和え・すまし汁・果物	☆フルーツヨーグルト	570	598
28	木	豆乳・せんべい	タラの洋風焼き・五目きんぴら・浸し和え・味噌汁・果物	牛乳・パイ菓子	455	446
29	金	牛乳・サブレ	鶏肉の甘辛煮・大根サラダ・かぼちゃ煮・味噌汁・果物	牛乳☆ワッフル	638	674
30	土	ヨーグルト	スパゲッティナポリタン・牛乳・果物	麦茶・お菓子		