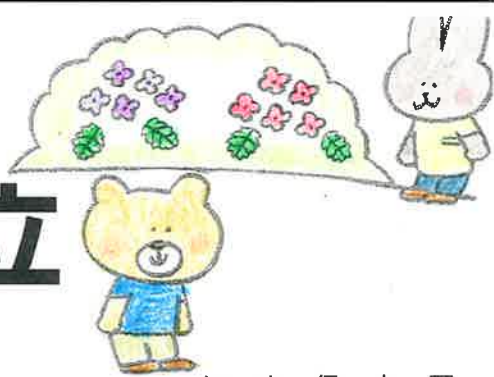




6月の献立



令和5年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1 木	アジフライ・ブロッコリー・トマト・野菜の中華スープ	なめし	鮭・白菜・人参・玉葱・にら・椎茸	プチ・牛乳	りんごゼリー・せんべい
2 金	焼売・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	ふりかけごはん	豚肉・ひじき・枝豆・カニカマ・白菜・もやし	リッツ・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
3 土	たぬきうどん・バナナ	うどん	もやし・白菜・玉葱・人参・ねぎ・豚肉	せんべい・牛乳	クリームパン・牛乳
4 日					
5 月	ナスとトマトのカレー・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・トマト・ナス・豚肉	塩せんべい・牛乳	ジャムスコーン・麦茶
6 火	ポテトコロッケ・胡瓜のおかか和え・豆腐とひき肉のスープ・牛乳	黒糖パン	じゃが芋・胡瓜・豆腐・玉葱・もやし・豚肉	クッキー・牛乳	焼きおにぎり・麦茶
7 水	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	ごはん	白菜・人参・筍・もやし・大根・豚肉	たべっこ動物・牛乳	ソファール・せんべい
8 木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・枝豆・トマト・味噌汁	ごはん	ホッケ・ひじき・あげ・人参・大根・法蓮草	昆布・牛乳	芋かりんとう・牛乳
9 金	イカフライ・ツナサラダ・のっぺい汁	ゴマ塩ご飯	イカ・ツナ・キャベツ・人参・大根・厚揚げ	マリービスケット・牛乳	ピーナツパン・牛乳
10 土	保育参観				
11 日					
12 月	三色丼・バナナ・わかめスープ	ごはん	鶏肉・枝豆・卵・わかめ・玉葱・えのき	ゴマスティック・牛乳	プリン・せんべい
13 火	中華風うどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	白菜・玉葱・椎茸・にら・人参・豚肉	プチ・牛乳	カリカリトースト・牛乳
14 水	タンドリーチキン・キャベツのサラダ・すまし汁	ごはん	玉葱・人参・法蓮草・キャベツ・胡瓜・鶏肉	リッツ・牛乳	お米ケーキ・牛乳
15 木	鯖のみぞれ煮・南瓜のサラダ・味噌汁	ごはん	鯖・南瓜・胡瓜・人参・ハム・豆腐	塩せんべい・牛乳	ホットケーキ・牛乳
16 金	肉豆腐・酢の物・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・椎茸・豚肉・春雨・胡瓜	クッキー・牛乳	チキンナゲット・牛乳
17 土	ミートソーススパゲティー・バナナ・野菜スープ	うどん	キャベツ・人参・もやし・しめじ・にら・豚肉	せんべい・牛乳	苺クリームパン・牛乳
18 日					
19 月	ハヤシライス・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・キャベツ・胡瓜	たべっこ動物・牛乳	きなこ揚げパン・麦茶
20 火	タンメン風うどん・大学芋	うどん	キャベツ・人参・もやし・蒲鉾・豚肉・薩摩芋	するめ・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・牛乳
21 水	五目納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・春雨・大根・人参・白菜・豚肉	ゴマスティック・牛乳	ラスク・牛乳
22 木	鮭の味噌マヨ焼き・もやしサラダ・コンソメスープ	ごはん	鮭・もやし・胡瓜・人参・玉葱・えのき	マリービスケット・牛乳	フライドポテト・牛乳
23 金	春巻き・マカロニサラダ・味噌汁	わかめごはん	白菜・もやし・人参・豆腐・法蓮草・豚肉	プチ・牛乳	ぶどうゼリー・せんべい
24 土	根菜うどん・バナナ	うどん	大根・人参・牛蒡・豚肉・こねぎ・バナナ	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
25 日					
26 月	夏野菜カレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	南瓜・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・豚肉	リッツ・牛乳	フランクフルト・麦茶
27 火	具だくさんのきつねうどん・肉団子(甘酢あん)・枝豆	うどん	白菜・もやし・人参・法蓮草・蒲鉾・鶏肉	塩せんべい・牛乳	ふかし芋・牛乳
28 水	豆腐ハンバーグ・ゴボウサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・豆腐・玉葱・牛蒡・人参・ごま	クッキー・牛乳	デニッシュパン・牛乳
29 木	カツオブライ・温野菜サラダ・具だくさん汁	のりごはん	カツオ・ブロッコリー・カリフラワー・人参・大根・もやし	たべっこ動物・牛乳	スイートポテト・牛乳
30 金	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・豚肉・椎茸・豆腐・にら	ゴマスティック・牛乳	今川焼き・牛乳

6月は食育月間です

	エネルギー	タンパク質
3歳未満児	444kcal	15.2g
3歳以上児	599kcal	21.2g

都合により、献立が変更になる場合があります。

今から15年以上前に食育という言葉が生まれました。日本人の食が、大切に考えられなくなってきた現状と、改めて食というものが私たちにとって、エネルギーの補給だけではないことを、国民に知ってもらいたいという願いから食育基本法が策定されました。その時に、知識や体力をつけるのは大事だけれども、その土台に食があって、まずそこを整えることが一番大切だと謳われています。

保育園では、年長さんになると食べ物のランチョンマットを作ります。学校で習った保護者の方もいらっしゃると思いますが、赤・黄・緑に食べ物は分けられ、それぞれ 赤＝タンパク質（体を作る食べ物） 黄＝炭水化物（エネルギーを作る食べ物） 緑＝無機質・ビタミン類（体の調子を整える食べ物）といったようになっています。子どもたちに、食べ物ひとつひとつの役割を覚えてもらうわけではなく、赤・黄・緑のすべての食べ物をちゃんと食べることで、それが健康につながっていく事を理解してもらえるように働きかけます。年長さんでは、食べ物と自分の健康との結びつきが理解でき、「〇〇を食べると〇〇になるよ」といった声掛けで、食べられるようになります。もっと大きくなりたい、もっと足が速くなりたいなど、子どもたちなりに自分をよくしようと考えられる年齢です。きちんと食べられると、気持ちも安定し、意欲もわきます。子供たちが楽しい毎日を送れるよう、みんなでサポートしていきたいですね。



◎ 「しっかりかむ」とよいこと

- あごの発達を促す
- 唾液がしっかり出ること、消化がよくなる
- 虫歯の予防につながる
- 脳の働きが活性化する
- 肥満予防につながる

6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です。しっかりかんで食べましょう！

