









6月いちょうの森こども園献立カレンダー

| | | 行事 | 主食 | 献立名 | | おやつ |
|----|---|---|---|--|---|-------------------|
| 1 | 土 | |  麻婆ラーメン 果物 | | | バナナカステラ 牛乳 |
| 2 | 日 | | | | | |
| 3 | 月 | |  ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐の煮物 ●はりはり漬け えのきのみそ汁 |  | | おたのしみ 牛乳 |
| 4 | 火 | |  コッペパン 豚肉のマーマレード焼き 野菜のコンソメ煮 ●カラフルもち麦入りサラダ もやしとあみのスープ |   | | 野菜たっぷりおやき |
| 5 | 水 |  |  ごはん 鮭の照り焼き ●こんにやくとピーマンの炒め物 おからサラダ スナックエンドウのみそ汁 |   | | 豆腐パンケーキ 牛乳 |
| 6 | 木 | |  中華丼 もやしのナムル 果物 | | | お好み焼き |
| 7 | 金 | 青パト (ほし・そら組)  |  雑穀ごはん ★ズッキーニの揚げびたし ●金時豆の煮物 青菜とえのきのとえ物 油揚げのみそ汁 |   | | ●青のりとごまのラスク 牛乳 |
| 8 | 土 | |  焼うどん 果物 | | | スティックパン 牛乳 |
| 9 | 日 | | | | | |
| 10 | 月 | |  ごはん ●ししゃもの素焼き 厚揚げと鶏肉のひじき煮 カラフルごま酢和え 麩のみそ汁 |   | | おたのしみ |
| 11 | 火 | 総合避難訓練 3歳児健康診査  |  食パン ポークビーンズ かぼちゃの甘煮 コーンサラダ 新玉ねぎのスープ |  | | 中華ちまき |
| 12 | 水 | 幼保交流会  2歳6カ月児歯科健診  |  ごはん 煮魚 炒り豆腐 キャベツのもみ漬け じゃがいもの味噌汁 |  | | 豆乳くずもち |
| 13 | 木 | 交通安全教室 1歳6カ月児健康診査  |  しのだごはん 筑前煮 ★セロリのみそ汁 果物 | | | 焼きビーフン |
| 14 | 金 | 健脚活動②  | | お弁当の用意をお願いします。  |  | フルーツヨーグルト |
| 15 | 土 | |  和風スパゲティ 果物 | | | あんぱん 牛乳 |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|-----------------------------|
| 16 | 日 | | | | | |
| 17 | 月 | |  | ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ちくわの磯辺焼き 海藻サラダ 大根のみそ汁 | おたのしみ | |
| 18 | 火 | |  | コッペパン 豚肉のピカタ ペンネアラピアータ ツナサラダ ●ごぼうスープ |   | だしおにぎり |
| 19 | 水 | 育児相談  |  | ごはん 魚のねぎソース ひきな炒り 青菜の磯和え わかめのみそ汁 |  | ★●いちごジャムの ショートブレッド 牛乳 |
| 20 | 木 | |  | 麻婆豆腐丼 ●カミカミ中華サラダ 果物 |   | りんごゼリー シガーフライ |
| 21 | 金 | 誕生会  |  | ★おにぎりバイキング 茹でとうもろこし 具だくさんみそ汁 果物(メロン) |  | かたつむりパン 牛乳 |
| 22 | 土 | |  | みそラーメン 果物 | | ドーナツ 牛乳 |
| 23 | 日 | | | | | |
| 24 | 月 | |  | ごはん 鶏肉と納豆の炒め物 ●田作り わかめの酢の物 のりのみそ汁 |  | おたのしみ 牛乳 |
| 25 | 火 | 乳児健康診査  |  | 食パン カレーポテトグラタン 人参の甘煮 グリーンサラダ コーンチャウダー |  | ごまだれ団子 |
| 26 | 水 | |  | ごはん 鯖の塩焼き 里芋の煮物 白和え あさりのすまし汁 | | 抹茶と甘納豆の蒸しパン 牛乳 |
| 27 | 木 | |  | ドライカレー ブロッコリーのしらす和え 果物 |  | ●はったいこクッキー 牛乳 |
| 28 | 金 |  |  | 押麦ごはん ●レバーの竜田揚げ チンゲン菜とコーンのソテー ●切干サラダ 卵のみそ汁 |  | ジャムサンド 牛乳 |
| 29 | 土 | | | 肉うどん 果物 |  | レーズンパン 牛乳 |
| 30 | 日 | | | | | |

3上主食弁当 
 パンの日 
 旬の食材(下線) 
 かみかみメニュー(●) 
 夕食もりもりデー 

布団持ち帰り日 
 絵本貸出日 
 赤磐市保健行事 
 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

新つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
お願いします。



【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こども達は、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悟しておきましょう。

★おやつ選びのポイント

○栄養豊富な食べ物を選ぶ

必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選びましょう。

○糖質や油脂が多い物は避ける

糖質油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響がでてしまうため避けましょう。

○誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

一般的におやつとなる食べ物の中には、こどもにとって危険なものがあります。

特に事故が多い、ナッツや硬い豆・飴・グミ・こんにやく入りゼリー・団子などは注意して与えましょう。

○決まった時間・場所で食べる

こどものおやつは食事と同じように提供しましょう。いつもの場所で、お皿を用意し、適量を与えましょう。こどもは目の前に好きな食べ物があれば、たくさん食べてしまい、次の食事が食べられなくなることがあるので注意が必要です。

園でのおやつ提供について

2歳児までは朝おやつを提供します。（果物や煮干しなど）

手作りしています。（土曜日は市販のパンなど）

不足しているカロリーや栄養素を補い、給食献立との組み合わせも考えます。

パンが主食の火曜日には、なるべく小麦が主体ではないものを取り入れます。

誤嚥が気になる白玉団子などは、年齢に合わせて、小さく切ったり、大きさに注意します。

★夕食もりもりデーを知っていますか



献立カレンダーの中にある、このマークを見つけてください。
比較的カロリーが高く、腹持ちの良いおやつの日
マークをつけています。

この日は、降園から夕食までの間お菓子などを我慢して、
しっかりお腹を空かせて夕食をもりもり食べよう！と
意識して欲しい日です。

園でも声掛けするので、ぜひトライしてみてください。

新玉ねぎを収穫しました ～ほし組～

ほし組で収穫した玉ねぎを、まずは生で素材を味わい、そのあと炒めただけのもの、しょうゆで味付けたものと食べ比べしました。
炒める前とは「味が違う」と新しい発見があった様です。



生の玉ねぎは
苦いなあ、



ポップコーン作り

保護者の方にいただいたコーンで作りました。
静かな部屋でみんなで耳をすましてみると、ポンッとポップコーンが弾ける音が聞こえました。



雨の日が多い季節がやってきました。6月も旬の食材をたくさん献立に取り入れています。誕生会には給食が楽しみになるような【おにぎりバイキング】を新メニューで入れました。献立を聞いて、見て、食べて、給食の時間を楽しむこともたちの姿が見られるのを、楽しみにしています。

いちょうの森こども園 栄養士 西岡 芽依

