

# 6月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 月津こども園



R4.6.1

6月は「食育月間」とし、子ども達には様々な食材に興味を持ってもらえるよう、各クラス様々な食育活動を考えています。玄関掲示や、おたよりなどで子ども達の様子や内容を伝えていこうと思っていますので子ども達にもぜひ聞いてみて下さい。そして食育活動に加えて地産地消を味わおう！と、いうことで「トマト月間」「大麦月間」とし、献立に小松とまとや小松産大麦をたくさん取り入れています。



## 4人そろえば元気もりもり！！

ひまわり組の子ども達はいろいろな食べ物に興味津々です。そこで食べ物栄養について栄養士からお話を聞きました。

- あかのげんキッズ**・・・しょうぶなからだをつくるたべもの (肉・魚・乳製品・豆類など)
- 黄色のげんキッズ**・・・つよいちからがでるたべもの (ごはん・パン・うどん・芋類など)
- みどりのげんキッズ**・・・びょうきからまもってくれるたべもの (野菜・果物・きのこ・海藻類など)
- しろのげんキッズ**・・・おいしいあじのおてつだい (酢・醤油・味噌・みりん・塩・だしなど)



「みんながげんきにあそんだり、はしゃぐには4にんのげんきっずがそろってげんきになるんだよー！これは、なにいろのげんキッズかな？」

それぞれ赤・黄・緑・白のげんキッズの仲間を紹介した後、白のげんキッズから**おいしいあじのおてつだい**を実際に体験しました。



- ①かつおだし
- ②かつおだしに醤油・みりん・塩(すまし汁)
- ③かつおだしに味噌(味噌汁)



「ん？わかめの匂い？」  
「うまいにおいするー」  
「あまい！」  
「おいしー」  
「みそしるやー」

調味料を足すごとに子ども達の反応が変わっていききました！



子ども達は、4色に色分けしたボードにその日の献立に入っている食材カードを自分達で調べたり給食室に聞きに行ったりしながら4色分けに挑戦です！

# 6月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (未満児)	離乳食名
1	水	ヨーグルト和え	鶏肉の味噌マヨ焼き 小松とまと ☆	ミルク クラッカー		トマトのそぼろ煮 野菜の旨煮 すまし汁
2	木	牛乳 バナナ	人参ポタージュ ちりじゃこサラダ ☆	ヨーグルト		肉じゃが スティック野菜 味噌汁
3	金	みかんヨーグルト	魚のカレー焼き トマトサラダ ☆	牛乳 りんご蒸しパン		魚のおろし煮 トマト煮 味噌汁
4	土	お茶 せんべい	いなりうどん チーズ	お茶 ウエハース		鶏雑炊 野菜の旨煮
6	月	ショア	大麦ごはん 豚肉のしょうが焼き バナナ 味噌汁 ☆	牛乳 トマトジャムケーキ		そぼろあん さつま芋の旨煮 味噌汁
7	火	牛乳 オレンジ	ひじき肉じゃが おひたし けんちん汁 ☆	牛乳 せんべい		ひじき肉じゃが 野菜の旨煮 味噌汁
8	水	バナナヨーグルト	じゃが芋のそぼろ煮 かみかみサラダ 小松とまと ☆	牛乳 麩ラスク		じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 きゅうりあん
9	木	牛乳 せんべい	魚の立田揚げ スパサラダ 大麦入りスープ ☆	お茶 クラッカー		煮魚 野菜の旨煮 すまし汁
10	金	お茶 ポーロ	そぼろあんかけ丼 キャベツのしらす和え バナナ ☆	ぶどうゼリー		そぼろあん キャベツの旨煮 すまし汁
11	土	お茶 せんべい	チャーハン わかめスープ	お茶 せんべい		鶏雑炊 じゃが芋の旨煮
13	月	お茶 ポーロ	魚のチリソース 粉ふき芋 キャベツスープ ☆	プリンアラモード		魚の野菜あん マッシュポテト キャベツスープ
14	火	フルーツポンチ	トマトと大麦のハヤシライス オレンジ ユナサラダ ☆	ホワイトミニー		トマト煮 スティック野菜 すまし汁
15	水	牛乳 せんべい	鶏肉のトマト焼き バナナ 豆腐スープ ☆	ミルク クッキー	せんべい	そぼろあん 南瓜の甘煮 豆腐スープ
16	木	ショア	♪わんぱくランチ♪♡メニューはお楽しみ	お茶 芋ようかん		野菜の旨煮 煮奴 味噌汁
17	金	みかんヨーグルト	江戸っ子煮 ひじきサラダ オレンジ ☆	牛乳 ビスケット		ひじき煮 そぼろあん 味噌汁
18	土	お茶 せんべい	スパゲティイタリアン チーズ	お茶 せんべい		野菜雑炊 さつま芋の甘煮
20	月	りんごジュース	魚の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 ☆	ヨーグルト		煮魚 野菜あん 味噌汁
21	火	お茶 せんべい	大麦入りじゃが芋のマヨ炒め 小松とまと チンゲン菜スープ ☆	牛乳 クッキー	せんべい	肉じゃが トマト煮 チンゲン菜のスープ
22	水	ヨーグルト和え	大麦ごはん 中華風五目スープ わかめフレンチ ポイルウインナー ☆	カルピスゼリー		わかめの旨煮 そぼろ煮 すまし汁
23	木	牛乳 バナナ	ビビンバ丼 トマトスープ チーズ ☆	牛乳 きなこトースト		きゅうりあん トマト煮 すまし汁
24	金	アソドミルク	カレーライス 和風サラダ バナナ ☆	牛乳 せんべい		肉じゃが スティック野菜 味噌汁
25	土	お茶 せんべい	野菜ラーメン チーズ	お茶 せんべい		鶏味噌雑炊 野菜の旨煮
27	月	お茶 ウエハース	トマトの炊き込みごはん 鶏の唐揚げ キャベツサラダ 味噌汁 ☆	ミルク ビスケット		キャベツの旨煮 トマト煮 味噌汁
28	火	フルーツポンチ	中華丼 切干大根のごまネーズ和え 小松とまと ☆	牛乳 トマトチーズケーキ		白菜の旨煮 そぼろあん トマトスープ
29	水	牛乳 バナナ	大麦チキンナゲット 春雨サラダ 味噌汁 ☆	フルーツゼリー		きゅうりのそぼろ煮 トマト煮 すまし汁
30	木	ヨーグルト	大麦ごはん 白味噌ポトフ コーンサラダ バナナ ☆	ミルク せんべい		じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 スティック野菜

未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです♪



・・・小松とまとを使用した献立



・・・小松産大麦を使用した献立