

6月の食事だよ!

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 R5.6.1

6月は「食育月間」です。そして「小松トマト」の収穫時期「小松産大麦」が刈り取り時期であることから今月は「トマト月間」「大麦月間」として献立に多くのトマトや大麦が入っています。特に小松トマトは旬であることから果肉がやわらかくみずみずしくとってもおいしいです。

そして6/4~6/10は「歯と口の健康週間」としてよく噛む食材やカルシウムが多い食材を献立に取り入れています。

みんなで楽しむ食育活動



給食室前のホワイトボードには子ども達が「食」にたくさん興味をもってもらえるような掲示物があります。その日の献立名や3色に色分けした野菜や果物など盛りだくさんです! 玄関にも「月津こども園食材図鑑」として旬の野菜などのお知らせをしていきますのでぜひ見てみてください。



地域の方からいただいた野菜の花や実などを飾る時もあります!

※ホームページにも子ども達の食育活動やレシピなどを掲載していきますので見てください。



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	木	お茶 ウエハース	中華風スープ トマト 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め ☆	お茶 カルピスマフィン		トマト煮 じゃが芋の旨煮 すまし汁
2	金	お茶 ポーロ	マーボー丼 シューマイ もやしときゅうりのナムル ☆	ミルク クラッカー		マーボー豆腐 きゅうりあん すまし汁
3	土	お茶 せんべい	そぼろあんかけ丼 チーズ	お茶 せんべい		味噌雑炊 スティック野菜
5	月	ジョア 歯と口の健康習慣	ビーフシチュー ドレッシングサラダ バナナ ☆	牛乳 トマトジャムサンド		そぼろ煮 野菜の旨煮 味噌汁
6	火	ヨーグルト	豚肉と大根の煮物 かみかみサラダ きゅうりスティック ☆	牛乳 チーズ蒸しパン		大根のそぼろ煮 きゅうりあん 味噌汁
7	水	お茶 ポーロ	魚の甘酢ソース ひじきナムル 小松菜のスープ ☆	ミルク ビスケット		煮魚 野菜あん 小松菜のスープ
8	木	牛乳 バナナ	高野豆腐ハンバーグ きゅうりの中華和え かきたまスープ ☆	りんごゼリー		スティック野菜 そぼろあん 味噌汁
9	金	お茶 ビスケット	ひじき入り肉じゃが 和風サラダ バナナ ☆	牛乳 せんべい		ひじき肉じゃが 野菜の旨煮 すまし汁
10	土	お茶 せんべい	チキンライス わかめスープ	お茶 せんべい		野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
12	月	お茶 チーズ	豚肉のしょうが焼き 味噌汁 バナナ ☆	ぶどうゼリー		そぼろ煮 野菜の旨煮 すまし汁
13	火	牛乳 ポーロ	大麦入りチキンナゲット オニオンスープ コールスローサラダ ☆	牛乳 せんべい		大根のそぼろ煮 すまし汁 スティック野菜
14	水	ヨーグルト和え	ホイコーロー トマト 中華スープ ☆	牛乳 クッキー	ポーロ	トマト煮 キャベツの旨煮 すまし汁
15	木	牛乳 バナナ	魚の照り焼き 納豆和え(大麦入り) 味噌汁 ☆	牛乳 トマトジャムケーキ		魚の野菜あん さつまいもの甘煮 味噌汁
16	金	アシドミルク	おたのしみランチ ☆	お茶 麩のきなこラスク		そぼろ煮 野菜あん すまし汁
17	土	お茶 せんべい	チャーハン すまし汁	お茶 せんべい		味噌雑炊 かぼちゃの甘煮
19	月	牛乳 ポーロ	タンドリーチキン スパサラダ 大麦スープ ☆	牛乳 スティックケーキ		野菜の旨煮 そぼろ煮 すまし汁
20	火	ジョア	トマトと大麦のハヤシライス チーズ ブロッコリーサラダ ☆	ホワイトミニ		トマト煮 ブロッコリーの旨煮 味噌汁
21	水	牛乳 オレンジ	チキンクリームシチュー マカロニサラダ バナナ ☆	フルーツポンチ		肉じゃが きゅうりあん 味噌汁
22	木	お茶 せんべい	魚の塩焼き 豚汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え ☆	ミルク ビスケット		煮魚 野菜あん すまし汁
23	金	ヨーグルト	江戸っ子煮 パンサンズ トマト ☆	お茶 大麦の味噌おにぎり		スティック野菜 そぼろあん 味噌汁
24	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ	お茶 せんべい		野菜雑炊 じゃが芋の旨煮
26	月	牛乳 バナナ	鶏肉のマーマレード煮 ポテトサラダ かきたまスープ ☆	牛乳 しらすトースト		肉じゃが 野菜の旨煮 すまし汁
27	火	アシドミルク	魚のカレー焼き ツナサラダ 豆腐スープ ☆	みかんゼリー		魚の野菜あん 煮奴 すまし汁
28	水	お茶 せんべい	すき焼き煮 切干大根のゴマネーズ和え トマト ☆	手作りプリン		トマト煮 野菜あん 味噌汁
29	木	お茶 ビスケット	白身魚フライ 味噌汁 トマトのごま酢がけ ☆	ヨーグルト		煮魚 スティック野菜 味噌汁
30	金	牛乳 バナナ	カレーライス 春雨サラダ トマト ☆	お茶 氷室饅頭		そぼろあん 野菜の旨煮 トマトスープ

★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2 歳児	470kcal	11.8~23.5g	10.5~15.7g	1.5 未満
3~5 歳児	595kcal	14.9~29.8g	13.2~19.8g	1.6 未満
6 月平均栄養量				
1~2 歳児	513kcal	18.5g	15.0g	1.3g
3~5 歳児	529kcal	19.4g	16.1g	1.5g

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです 小松トマトを使用した献立 小松産大麦を使用した献立