

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 R7.6.1

梅雨の季節になるとジメジメした日が続きます。こまめな水分補給、十分な食事と睡眠で体調管理をしていきたいですね。食欲も落ちやすい時期ですが、旬の食材などを使った見た目も色鮮やかな献立で子どもたちに食事を楽しんでもらいたいと思います。

♡ランチ献立～おいしさのひみつ♡

月津こども園では、月に一度「ランチ献立」の日があります。ランチ献立は食育活動の一環として取り組んでおり、子どもたちは毎月楽しみにしてくれています。楽しく食事をすることは、食育の第一歩です。楽しい食事の時間の積み重ねが、食への興味・関心へとつながります。ランチ献立の「おいしさのひみつ」についてご紹介します。

【ワクワク！献立は当日までのお楽しみ♪】

子どもたちが、食事が楽しくなるようにしています。

【旬の食材や行事食を楽しむ】

季節の移り変わりを感じられるように、季節ごとの旬の食材や行事食を楽しむ場にしています。

【友だちや先生と食事を楽しむ】

普段と一味違った食事を、友だちや先生と楽しむ場となるようにしています。「みんなで食べたいな！」「友達がおいしそうに食べているから、食べてみようかな！」と食べる意欲が高まります。《取り組み例》



🌸春ランチ🌸



🎋たなばたランチ🎋



🎉お祝いランチ🎉

★6月は小松産のトマトや大麦を使用した献立がたくさん入っています。「こまつランチ」ではトマトや大麦がぎゅっと詰まった献立でふるさとの旬を味わいたいと思います。

★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	500kcal	12.0～25.0g	11.0～16.0g	1.5未満
3～5歳児	600kcal	15.0～30.0g	13.0～20.0g	1.6未満
6月平均栄養量				
1～2歳児	449kcal	18.1g	14.2g	1.5g
3～5歳児	537kcal	22.0g	16.8g	1.7g

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立	名	PM おやつ (以)は以上児のみ	PM おやつ (未満児)	離乳食名
2	月	お茶 ウエハース	ブルコギ パナナ 卵とトマトのスープ	☆	牛乳 青のりポテト		トマトのそぼろあんかけ 粉ふき芋 豆腐スープ
3	火	牛乳 パナナ	鶏の立田揚げ トマト入りひじきサラダ 味噌汁	☆	お茶 しらすおにぎり		ひじきとそぼろのあんかけ 煮奴 味噌汁
4	水	牛乳 せんべい	ボークビーンズ カミカミサラダ オレンジ	☆	ミルクココア ビスケット		豆腐あんかけ スティック野菜 トマトスープ
5	木	ヨーグルト	魚のかば焼き トマトのコロコロサラダ 味噌汁	☆	ミルク メープルマフィン		魚のトマト煮 きゅうりあんかけ 味噌汁
6	金	牛乳 パナナ	鶏の香り焼き キャベツのゴマネーズあえ すまし汁	☆	ミルクココア ビスケット 小魚(以)		そぼろあんかけ キャベツの柔らか煮 すまし汁
7	土	お茶 せんべい	チャーハン 春雨スープ		お茶 ビスケット		鶏味噌雑炊 わかめスープ
9	月	牛乳 ボーロ	豚肉のソースマリネ オレンジ ポテトスープ	☆	ミルクココア せんべい 小魚(以)		そぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 ポテトスープ
10	火	お茶 オレンジ	揚げショウマイ トマトのごま酢かけ コーンかきたまスープ	☆	牛乳 しょうゆ焼きそば		トマトのそぼろあんかけ スティック野菜 豆腐スープ
11	水	ヨーグルト あえ	魚のマヨネーズ焼き わかめサラダ 味噌汁	☆	牛乳 揚げ大豆の 小魚がらめ	マカロニ きな粉	煮魚 わかめのあんかけ 味噌汁
12	木	牛乳 ウエハース	チキンクリームシチュー ちりじゃこサラダ チーズ	☆	お茶 パナナ 小魚(以)		肉じゃが しらすあんかけ すまし汁
13	金	お茶 パナナ	江戸っ子煮 新玉葱のサラダ トマト	☆	ミルク せんべい		豆腐のそぼろあんかけ トマト煮 味噌汁
14	土	お茶 せんべい	ゆかりごはん さつまい		お茶 ビスケット		そぼろ雑炊 味噌汁
16	月	お茶 チーズ	トマトカレーライス マカロニサラダ オレンジ	☆	牛乳 せんべい 小魚(以)		トマトのそぼろあんかけ スティック野菜 ポテトスープ
17	火	お茶 オレンジ	鶏の味噌マヨ焼き 春雨のごま酢あえ かきたま汁	☆	ミルク ビスケット		鶏味噌あんかけ きゅうりの旨煮 すまし汁
18	水	お茶 ビスケット	魚の塩麹焼き 味噌汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシングあえ	☆	牛乳 フライドポテト		魚の野菜あんかけ 芋の旨煮 味噌汁
19	木	ジョア	こまつランチ		あじさいゼリー ウエハース(以)		そぼろ雑炊 スティック野菜 わかめスープ
20	金	ヨーグルト あえ	マーボー豆腐 蒸し鶏の中華あえ トマト	☆	ミルクココア ビスケット		豆腐のそぼろあんかけ トマト煮 味噌汁
21	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ		お茶 ビスケット		鶏味噌雑炊 野菜スープ
23	月	お茶 オレンジ	鶏のカレー焼き マセドアンサラダ キャベツのスープ	☆	ミルクココア ビスケット		きゅうりのそぼろあんかけ 粉ふき芋 キャベツのスープ
24	火	お茶 せんべい	豚肉のしょうが焼き トマト 味噌汁	☆	牛乳 ミシュケ		豆腐のそぼろあんかけ トマト煮 味噌汁
25	水	牛乳 ボーロ	トマト入りハヤシライス キャベツのサラダ パナナ	☆	ミルク せんべい 小魚(以)		トマト入り肉じゃが キャベツのあんかけ 味噌汁
26	木	ヨーグルト あえ	魚のチリソース きゅうりの南蛮 中華風五目スープ	☆	ミルク バナナのスティックケーキ		魚のあんかけ スティック野菜 すまし汁
27	金	お茶 ウエハース	鶏肉の梅しそ揚げ オクラと大麦の納豆あえ 味噌汁	☆	牛乳 きな粉トースト		そぼろあんかけ 煮奴 味噌汁
28	土	お茶 せんべい	炊き込みご飯 すまし汁		お茶 ビスケット		鶏雑炊 すまし汁
30	月	ジョア	じゃが芋のポタージュ ボークチャップ トマトのバジルサラダ	☆	プリン ウエハース(以)		トマトとそぼろのあんかけ スティック野菜 じゃが芋のポタージュ

※ 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