

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 R8.6.1

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。

♪嬉しいな!楽しいな♪ランチルーム♪

新しくなったランチルームで食育活動や、昼食・おやつの時間を楽しく過ごしています。食事の時間に友だちと嬉しそうにランチルームに入っていく姿や、最初は少しドキドキした様子の子ども、今ではお気に入りの場所ができ、リラックスしてランチルームでの食育活動や食事の時間を過ごしている姿が見られます。ランチルームが食べる楽しさを感じながら、人とのつながりや成長を育む大切な場所になるとよいと思います。

《ゆり組》食育活動
 そら豆のさやむき

《きく・ひまわり組》
 ランチルームでの食事



🍎 今月の献立ポイント 🍌

おいしい🍌
 つぶやき

★6月4日～10日は「歯の健康週間」★

丈夫な歯や健康な体作りにつながるようカルシウムを含む食品をよく噛んで食べる食材を取り入れています。

★今月は「トマト・大麦週間」★

6月は小松産のトマトが旬を迎え、小松産大麦が刈り取りの時期となります。これに合わせて、小松産トマトと大麦を使用した献立がたくさん入っています。

19日の「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	460kcal	15.0～ 23.0g	10.0～ 15.5g	1.5未満
3～5歳児	570kcal	20.0～ 30.0g	13.0～ 20.0g	1.6未満
6月平均栄養量				
1～2歳児	466kcal	18.9g	14.8g	1.6g
3～5歳児	531kcal	21.7g	16.5g	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
1	月	お茶 ウエハース	ごはん	春雨チャブチェ パナナ 卵とわかめのスープ	ミルクココア クラッカー		そぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 わかめスープ
2	火	お茶 オレンジ	ごはん	魚の梅しそ揚げ 小松菜と大麦の納豆あえ 味噌汁	ミルク せんべい		煮魚 小松菜のあんかけ 味噌汁
3	水	お茶 チーズ	ごはん	鶏肉のカレー焼き コーンチャウダー 小松トマトとツナのスパサラダ	牛乳 じゃがバター		トマトのそぼろあんかけ 小松菜の旨煮 ポテトスープ
4	木	牛乳 せんべい	ごはん	ボークビーンズ かみかみサラダ チーズ	ミルクココア ビスケット		じゃがいものそぼろあんかけ スティック野菜 トマトスープ
5	金	お茶 ビスケット	ごはん	鶏肉の西京焼き すまし汁 キャベツのゴマネーズあえ	牛乳 揚げ大豆の 小魚がらめ	マカロニ きな粉	キャベツのそぼろのあんかけ 煮奴 すまし汁
6	土	お茶 せんべい	チキンパエリア	小松菜のスープ	お茶 ビスケット		鶏味噌雑炊 小松菜のスープ
8	月	牛乳 ウエハース	ごはん	チキンフライタルタルソース トマト ポトフ	ミルク せんべい		そぼろあんかけ トマト煮 キャベツスープ
9	火	お茶 ビスケット	ゆかりごはん	豚肉と大豆の磯煮 玉葱のサラダ オレンジ	お茶 梅としらすの おにぎり		ひじき入り肉じゃが 玉葱のあんかけ 味噌汁
10	水	ヨーグルト あえ	ごはん	魚のチリソース きゅうりの南蛮 中華風五目スープ	牛乳 焼きそば		煮魚 スティック野菜 すまし汁
11	木	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き 粉ふきいも 味噌汁	ミルク ビスケット		そぼろあんかけ 粉ふきいも 味噌汁
12	金	お茶 ウエハース	ごはん	チキンクリームシチュー わかめサラダ パナナ	ミルクココア クラッカー		レタスのそぼろあんかけ スティック野菜 ポテトスープ
13	土	お茶 せんべい	パン	チーズ りんごジュース	お茶 ビスケット		そぼろ雑炊 わかめスープ
15	月	ヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 春雨のごま酢あえ トマト	ミルクココア ビスケット		そぼろあんかけ 煮奴 味噌汁
16	火	お茶 ウエハース	ごはん	のり塩チキン トマトのバジルサラダ じゃがいものポターージュ	牛乳 トマト入り ボロネーゼ		トマトのそぼろあんかけ スティック野菜 じゃがいものポターージュ
17	水	お茶 パナナ	ごはん	豚肉のごまみそ焼き かきたま汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシングあえ	ミルクココア クラッカー		小松菜のそぼろあんかけ きゅうりの旨煮 すまし汁
18	木	お茶 ポーロ	小魚ふりかけごはん	鶏肉の南蛮漬け パナナ 味噌汁	ミルク せんべい		豆腐のそぼろあんかけ じゃがいもの旨煮 味噌汁
19	金	ジョア	こまつランチ		牛乳 クリスピーポテト		野菜雑炊 魚のトマト煮 オニオンスープ
20	土	お茶 せんべい	炊き込みごはん	すまし汁	お茶 ビスケット		鶏味噌雑炊 すまし汁
22	月	牛乳 ビスケット	ごはん	鶏肉の立田焼き じゃことトマトの甘酢あえ 味噌汁	ミルク せんべい		じゃことトマトのあんかけ じゃがいもの旨煮 味噌汁
23	火	お茶 オレンジ	ごはん	大麦入り煮込みハンバーグ マカロニサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ひじきパン		トマトのそぼろあんかけ きゃべつの柔らか煮 小松菜のスープ
24	水	牛乳 ポーロ	ゆかりごはん	蒸し鶏の中華あえ トマト わかめスープ	ミルクココア ビスケット		豆腐のそぼろあんかけ トマトマッシュ わかめスープ
25	木	牛乳 ウエハース	トマト入りハヤシライス(大麦ごはん)	コールスローサラダ	ヨーグルト ウエハース(以)		トマト肉じゃが スティック野菜 キャベツスープ
26	金	ヨーグルト	ごはん	魚の塩こうじ焼き トマトのコロコロサラダ 味噌汁	ミルクココア クラッカー		魚のトマト煮 きゅうりあんかけ 味噌汁
27	土	お茶 せんべい	チャーハン	春雨スープ	お茶 ビスケット		そぼろ雑炊 すまし汁
29	月	お茶 オレンジ	ごはん	シューマイ トマトサンラータンメン もやしときゅうりの中華あえ	牛乳 わか揚げパン		きゅうりのそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 トマトスープ
30	火	お茶 チーズ	ごはん	トマトカレーライス(大麦ごはん) 鶏肉の唐揚げ パナナ	ミルクココア せんべい		トマトとそぼろの雑炊 じゃがいもの旨煮 味噌汁