

6月とよた保育園献立カレンダー

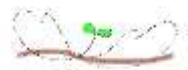
		行事	主食	献立名		おやつ
1	土			麻婆ラーメン 果物		バナナカステラ 牛乳
2	日					
3	月			ごはん 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐の煮物 ●はりはり漬け えのきのみそ汁		おたのしみ 牛乳
4	火			コッペパン 豚肉のマーマレード焼き 野菜のコンソメ煮 ●カラフルもち麦入りサラダ もやしとあみのスープ	 	野菜たっぷりおやき
5	水			ごはん 鮭の照り焼き ●こんにやくとピーマンの炒め物 おからサラダ スナッペンエンドウのみそ汁	 	豆腐パンケーキ 牛乳
6	木	歯科検診 親子貸出		中華丼 もやしのナムル 果物		お好み焼き
7	金			雑穀ごはん ★鶏肉とズッキーニの揚げびたし ●金時豆の煮物 青菜とえのきのをえ物 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	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			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	磐梨小交流会(そら組) 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			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 プール開き		★おにぎりバイキング 茹でとうもろこし 具たくさんみそ汁 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	幼保交流会 (そら組) 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	布団持ち帰り日
パンの日	絵本貸出日
旬の食材(下線)	赤磐市保健行事
かみかみメニュー(●)	新メニュー ★
夕食もりもりデー	

*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。



★子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子ども達は、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覚えておきましょう。

★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も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)
- 午後のおやつは、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。
- 味付けは薄味にしています。

★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に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。

食材に触れながら・・・（にじ組）



給食室からアラスカ豆の皮むきの手伝いを頼まれ“まかせて”とばかりに夢中で、中の豆を取り出すこどもたちです。少し皮が固くて難しそうでしたが、保育者が少し切り込みを入れて渡すと、指先を使って中の豆を上手に取り出していました。



ひたすら剥き続け、たくさんのアラスカ豆が取れました。

給食室に届けるまでがお手伝い♪
「ありがとう」と言われ嬉しそうなこどもたちです。



給食のピースごはんの中に、こどもたちが剥いた豆が入っていました。給食に入っている食材を見ることで、こどもたちも「あ、これ！」と気づき、「あったよー」と探しながら食べています。

実際に、目で見たり触ったりしながら、食材に興味を持ち、こどもたちの食べる意欲につながればと思います。給食室と連携をとりながら、手伝いやクッキングをしたいなと思っているにじ組です。



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ども達の姿が見られるのを、私たちも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

