



6がつのこんだてひょう



令和2年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
1 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の唐揚げ いんげんのおかか和え こんにゃくのみそ和え はんぺん汁 ごまチャーハン パスチャライズ牛乳	2 きな粉まめ 牛乳 ごはん ミートローフ カラフルサラダ フライドポテト ほうれん草のスープ お好み焼き 牛乳	3 蒸しかぼちゃ お茶 ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 アスパラのガーリック炒め 卵スープ/かわちばんかん 中華おこわ 牛乳	4 ちまき作り かりかりいりこ 牛乳 ちまき ★はりはりなます ゆでスナップえんどう 五目汁 デラウェア 牛しぐれおにぎり お茶	5 チーズ お茶 五穀ごはん 魚のオレンジ幽庵焼き ★かみかみサラダ ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 ココアクッキー 牛乳
8 マカロニきな粉 お茶 ごはん 鶏肉の梅だれかけ あらめの炒め煮 小松菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 あさりしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	9 野菜クラッカー 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ★ごぼうサラダ キャベツの甘酢和え しじみのすまし汁/デラウェア 豆腐ドーナツ 牛乳	10 ゆでスナップえんどう お茶 ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え じゃが芋の煮物 麩のみそ汁 黒米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳	11 弁当の日 大豆とごまのせんべい 牛乳  かしわもち 新茶	12 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 キャベツの浅漬け 油揚げのみそ汁/りんご 新茶のふりかけおにぎり 牛乳
15 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の黒蜜がらめ 和風サラダ いんげんのごま和え あさり汁 韓国風ごはん パスチャライズ牛乳	16 みたらし団子 お茶 親子丼 ★まめなサラダ かぼちゃのソテー えのきのみそ汁 カルシウムたっぷりかりんとう お茶	17 粉ふき芋 牛乳 梅ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え アスパラの桜エビ和え あごのつみれ汁 ひじきおにぎり 牛乳	18 ココアクッキー お茶 ごはん ★かつおの竜田揚げ フレットのサラダ チェリートマト わかめのみそ汁/デラ ★たこおにぎり 牛乳	19 誕生会 豆乳スープ お茶 ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ) ベークドポテト メロン あじさいのヨーグルトムース お茶
22 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのカレーソース和え ★きゅうりの中華漬け かぼちゃの煮物 春雨スープ 黒ごま団子 パスチャライズ牛乳	23 人参プリッツ 牛乳 ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 ひじきサラダ ほうれん草のコーン和え なめこ汁 ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	24 煮豆 お茶 ごはん ぎせい豆腐 スナップえんどうの和え物 ★ごぼうの揚げ煮 切り干し大根のみそ汁 和風ツナおにぎり 牛乳	25 高野豆腐のしつとりラスク風 牛乳 五目ラーメン ★大豆と昆布の煮物 ササミの梅だれ和え デラウェア ふりかけおにぎり 牛乳	26 きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き 切り干し大根の煮物 小松菜のごま和え しめじのみそ汁/びわ 洋風ちらしおにぎり 牛乳
29 りんご パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 白和え 野菜の胡麻ドレッシング キャベツのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	30 もっちもちおから 牛乳 ごはん 春巻き ブロッコリーのカレーマヨ炒め 煮豆(金時豆) じゃが芋のみそ汁 ポン・デ・抹茶 お茶	＜今月の食育目標＞ よく噛んで食べよう 6月4日は虫歯予防デーです。よく噛んで食べることは虫歯を予防する他にも、さまざまな良い効果があります。噛む力を育てるためには、食べ物をゆっくり味わうことが大切です。今月は噛み応えのある食材(ごぼう、切り干し大根、大豆など)を多く使用した『★かみかみメニュー』をたくさん取り入れたり、食材を大きめに切ったりしてよく噛んで食べられるようにします。そして、「これはどんな味?」「噛むとどんな音がするかな?」などと会話をしながら味わって食事ができるようにします。また、年齢に合わせて絵本やポスターを使って咀嚼の大切さを伝えます。 ● 噛むことの効果 ● 味覚が発達する。 食べ過ぎを抑える。 虫歯の予防になる。 歯並びが良くなり、言葉の発音がはっきりする。 頭の働きが活発になる。		

※青字は新メニューです。

～良い姿勢で食べています～



背筋ピン！足は床、お腹に握りこぶし一個だよ！



みてみて、
かっこいいでしょ！

子どもたちは姿勢を意識して食べていますが、つい話に夢中になると崩れてしまうこともあります。大人がその都度言葉をかけ、良い姿勢で食べられるようにしていきます。

『今日は、お当番さんだよ！』

うめ組さんは、4月から当番活動をしています。給食やおやつを調理室にもらいに來たり、配膳をしたりしています。

ある日のおやつ時のことです。いつものように、その日のお当番の二人が「おやつをいただきます！」とはっきりと大きな声でやって來ました。かっこいいお当番さんたち。それでも、おや？何かいつもと違う感じが…。担任の先生は子どもたちを微笑ましく見えています。視線を戻すと、給食用エプロンを着ているではないですか！

