

6がつのこんだてひょう



令和4年 わにぶち保育所

<今月の食育目標> よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることは消化吸収を助ける他にも、様々な良い効果があ 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や色々な硬さの食べ物を噛む経験をすることが大切です。 今月は噛み応えのある食材(ごぼう、切干大根、大豆など)を多く使用し

た『★かみかみメニュー』を取り入れ、食材の切り方や調理法を工夫して 咀嚼に繋げます。また、年齢に合わせパクパク人形を使ってよく噛めるよ うに声掛けをしたり、ポスターを使って噛むことの大切さを伝えたりします。

~よく噛む効果~

- ①発音がはっきりする ②味覚の発達
- ③脳の働きの活性化 ④虫歯予防
- ⑤肥満防止 ⑥消化吸収



	<u></u>	
水	木	金
1	2	3 ちまき作り
黒ごませんべい	きな粉豆	かりかりいりこ
牛乳	牛乳	お茶
ごはん 厚焼き卵 小松菜の和え物 大豆とひじきの煮物 キャベツのみそ汁	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え 新じゃが芋の煮物 麩のみそ汁	ちまき 鶏肉の梅しそ焼き ★ はりはりなます 五目汁 デラウェア
新茶のふりかけおにぎり 牛乳	牛肉しぐれおにぎり 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳
8	9	10

素昆布	。		新茶のふりかけおにぎり	牛肉しぐれおにぎり	ツナしょうがおにぎり
# 表昆布	月	火	牛乳	牛乳	牛乳
イステャライズ牛乳	6	7	8	9	10
ごはん 鶏肉の磯焼き かみかみサラダ いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁 夏みかん レタスチャーハン パスチャライズ牛乳 プルーベリーヨーグルト お素 ごはん 海肉の服り焼き 和風サラダ あらめの炒め煮 しじみ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳 クを かりの大井/デラウェア 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳 を関の青のリスナック パスチャライズ牛乳 とではん 塩肉の取り焼き 和風サラダ あらめの炒め煮 しじみ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳 とこぼうの甘辛煮 白和え たごのみみれ汁/デラウェア 別りる米おにぎり パスチャライズ牛乳 を見しこがきるか。 本にはん 塩の煮焼き ワレットのサラダ かたらし団子 お茶 一はん 乗のる焼き ワレットのサラダ かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 カかめのみそ汁 カかめのみそ汁 かがぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 かがのみそ汁 大豆とごまのせんべい 牛乳 17 遅生会 豆乳スープ お茶 にはん 魚の煮焼き ワレットのサラダ がぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 かがのみそ汁 カかめのみそ汁 大豆とのみれ汁/デラウェア がばちゃの煮物 わかめのみそ汁 大豆のみれ汁/デラウェア かしてもおにぎり パスチャライズ牛乳 生乳 ここはん 場内のボイスターソース煮 はずいにのカレーソース和え をきゅうりの中華漬け ミートマト を向うして、カレーツース和え をきゅうりの中華漬け ミートマト をありりの中華漬け ミートマト をありりの中華漬け ミートマト をあるこ汁 ではん 類肉のオイスターソース煮 おがらサラダ 大きがりにでもか 大きがかぼちゃ 牛乳 こばん 類の煮付け ブロッコリーのごま和え ささみの梅だれ和え サー乳 ここはん 類の煮付け ブロッコリーのごま和え ささみの梅だれ和え 切干大根のみそ汁 がわちばんかん 中乳 ここはん 素肉のオイスターソース煮 おがらサラダ 素の 大きかうりの中華漬け ミートマト をあるこ汁 ではん 集門がよって、ラサラダ 焼きががぼちゃ 中乳 ここはん 素肉の子イスターソース煮 おがらサラダ なめこ汁 ではん 類のみそ汁 デラウェア がたこおにぎり がたこおにぎり がたこれがにちゃ 大きががほちゃ 大きががらなんかん 原きががあそ汁 がわちばんかんん 原場がのみそ汁 がわちばんかんん 原場がのみそ汁 がわちばんかんと 中乳 びにしめこのみそ汁 デラウェア がたこまにぎり がたこまにぎり がたこまにぎり がたこまにぎり がたこまにぎり がたこまにぎり がたこまにぎり がたこまにぎり がたこまにぎり がたこまにぎり がたこまにぎり がたこまにぎり がたこれで、 大きパブリカ をきいで、 大きパブリカ をきいで、 大きパブリカ 原場・パブリカ 中乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	煮昆布	きな粉マカロニ	高野豆腐のしっとりラスク風	野菜クラッカー	米粉クッキー
鶏肉の磯焼き		牛乳	牛乳	牛乳	お茶
* かみかみサラダ いんげんのごま和え おさぼうサラダ アスパラの桜えび和え ワレットのガーリック焼き 豆腐のみそ汁 豆腐のみそ汁 カカちばんかん レタスチャーハン パスチャライズ牛乳 牛乳 15 弁当の日 お茶 中乳 16 カたらし団子 お茶	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
いんげんのごま和え 油揚げのみそ汁 夏みかん レタスチャーハン パスチャライズ牛乳 和風サラダ あらめの炒め煮 しじみ汁 かり玄米おにぎり パスチャライズ牛乳 20 数の青のりスナック パスチャライズ牛乳 20 数の青のりスナック パスチャライズ牛乳 20 数の青のりスナック パスチャライズ牛乳 21 数の青のリスナック パスチャライズ牛乳 22 素豆 パスチャライズ牛乳 22 素豆 パスチャライズ牛乳 22 素豆 パスチャライズ牛乳 22 素豆 パスチャライズ牛乳 22 素豆 パスチャライズ牛乳 23 大豆とごまのせんべい 類々にほうの甘辛煮 白和え たしとがけ かしわもち 場におん 場におん 場におん 場におん 場におん 場におん 場におん 場におん 場におん 場におした 場におん 場におらからサラダ とこはん 場内のオイスターソース煮 なからサラダ 大きゆうりの中華漬け ミートマト 春雨スープ かたこき かりの素付け ブロココリーのごま和え ささみの梅だれ和え なの素付け ブロココリーのごま和え ささみの梅だれ和え なのまかけ焼き アスパラサラダ 焼きがぼちや 牛乳 こはん 銀内のオイスターソース煮 大湯にぼう なめ高付け ブロココリーのごま和え ささみの梅だれ和え なめこ汁 の素付け ブロココリーのごま和え ささみの梅だれ和え なめこ汁 かわちばんかん 原きがぼちや 大場けのみそ汁 デラウェア かたらはんかん 原きがぼんかん 原きがぼんかん 原きがじんかん 原達パブリカ 「様きパブリカ 「様きパブリカ 「様きパブリカ 「はん 魚の変わり焼き アスパラサラダ 焼きがぼもや しめじのみそ汁 かわちばんかん 原巻パブのみそ汁 デラウェア かちばんかん 原巻パブリア風ごはん 牛乳 20 4乳 4乳 ・ ・ 本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	鶏肉の磯焼き	じゃが芋の肉みそグラタン	魚のクリームコーン焼き	キッズマーボー	魚の塩こうじ焼き
 油揚げのみそ汁 夏みかん レタスチャーハン パスチャライズ牛乳 オースティースト お茶 カたらに団子 お茶 カたらし団子 お茶 カンライントのサラダ かぼちゃの煮物 スティック野菜 (ツナチーズディップ野菜 (ツナチーズディップ野菜 (ツナチーズディップ深え! ベイクドボテト メロン カたりのみそ汁 かかめのみそ汁 カをりしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳 大参ブリッツ 牛乳 大参ブリッツ 牛乳 大参ブリッツ 中乳 大参ブリッツ 大スチャライズ牛乳 大参グリッツ 中乳 大参ブリッツ 大スチャライズ牛乳 大場のオイスターソース煮 まからサラダ まからサラダ まからサラダ 大場げごぼう なめこ汁 大場げごぼう なめこ汁 カの着付け ブロッコリーのごま和え ささみの梅だれ和え 切干大根のみそ汁 デラウェア かたおはん 魚の変わり焼き 焼きがぼちゃ たきかりのみそ汁 がわちばんかん 厚揚げのみそ汁 デラウェア かたおはんかん 原きパブリカ 厚揚げのみそ汁 デラウェア かたおはんかん 原きパブリカ 厚揚げのみそ汁 中男が 焼きパブリカ 厚揚げのみそ汁 中男・大なめこ汁 デラウェア かたおはんかん 中乳 キ乳 キ乳	★ かみかみサラダ		カラフルサラダ	もやしのごま酢和え	
夏みかん レタスチャーハン パスチャライズ牛乳 生乳 井乳 井乳 中乳 一次 五元 日和之 日和之 日和之 日本公 日本公 </td <td>いんげんのごま和え</td> <td>★ ごぼうサラダ</td> <td>アスパラの桜えび和え</td> <td></td> <td>キャベツの甘酢和え</td>	いんげんのごま和え	★ ごぼうサラダ	アスパラの桜えび和え		キャベツの甘酢和え
レタスチャーハン パスチャライズ牛乳 14 ブルーベリーヨーグルト お茶	油揚げのみそ汁	あさりのすまし汁	ほうれん草のみそ汁	ニラ玉ス一プ	
パスチャライズ牛乳	夏みかん				かわちばんかん
13		しそおにぎり	黒豆おにぎり	甘辛じゃが芋	昆布ごはん
ブルーベリーヨーグルト					
お茶 牛乳 お茶 お茶 お茶 お茶 お茶 お茶 お茶 が	<i>13</i>	- -			
ではん	ブルーベリーヨーグルト	大豆とごまのせんべい		みたらし団子	
 鶏肉の照り焼き 和風サラダ			お茶	(
和風サラダ あらめの炒め煮 焼きブロッコリー あごのつみれ汁/デラウェア かしわもち かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 メロン					ドライカレー
あらめの炒め煮 しじみ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳 20 数の青のりスナック 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 ミニトマト 春雨スープ ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳 大きでうりの中華漬け ミニトマト 春雨スープ ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳 大きでうりの中華漬け ミニトマト 本サースがあると 大きの方の地の大力がある。 大きの方の中ではです。 大きの方の地ではん 強けでいずのカレーソースを 大きの方の地ではん 大きのうりの中を変しいではん 大きの方の神だれ和え かわちばんかん 大きのみそ汁 デラウェア ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳 大きにぎり パスチャライズ牛乳 大きにぎり パスチャライズ牛乳 大きにおしている。 大きの高物 カたしもち 新茶 大きのよりしくれおにぎり 大きな粉かぽちゃ 牛乳 とはん 魚の煮付け ブロッコリーのごま和え ささみの梅だれ和え カヤカちばんかん 原揚げのみそ汁 デラウェア かわちばんかん 原揚げのみそ汁 デラウェア かわちばんかん 中乳 大きにぎり 大きにぎり パスチャライズ牛乳 大きにおしている。 魚の煮付け ブロッコリーのごま和え ささみの梅だれ和え カヤナ、カヤちばんかん 原揚げのみそ汁 デラウェア がき込みごはん 牛乳 ・ 大におにぎり パスチャライズ牛乳 クスチャライズ牛乳 クスチャライズ牛乳 クスチャライズ牛乳 大きにおしている。 焼きパプリカ 原揚げのみそ汁 デラウェア がき込みごはん 牛乳 ・ 大きにおしている。 焼きがぼちゃ しめじのみそ汁 がわちばんかん 「原揚げのみそ汁 デラウェア がき込みごはん 牛乳 ・ 大きにおしている。 焼きパプリカ 原揚げのみそ汁 ・ かわちばんかん ・ 大・デラウェア ・ 大きにぎり ・ 大きにおしている。 ・ 大きにおしている。 ・ 大きのなサラダ ・ 大きののみそ汁 ・ かわちばんかん ・ オ乳 ・ 大きにでしている。 ・ 大きにしている。 ・ 大きにでしている。 ・ 大きにしている。 ・ 大きにしている	鶏肉の照り焼き	牛肉とごぼうの甘辛煮			スティック野菜
しじみ汁 あごのつみれ汁/デラウェア わかめのみそ汁 メロン 類そぼろおにぎり パスチャライズ牛乳 牛乳 生乳 生乳 生乳 生乳 とび まる サーステック パスチャライズ牛乳 牛乳 生乳 とび はん 場けいバーのカレーソース和え きゅうりの中華漬け ミニトマト 春雨ス一プ ひじきおにぎり なめこ汁 サース根のみそ汁 がわちばんかん 原揚げのみそ汁 でラウェア ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳 セ乳 サース はりぱりせんべい お茶 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き アスパラサラダ 焼きかぼちゃ しめじのみそ汁 焼きパプリカ 厚揚げのみそ汁 デラウェア ひじきおにぎり 水たこおにぎり 炊き込みごはん 牛乳 キ乳 キ乳 カルシャン カース はん カース・アスパラサラダ カース・アスパラサータ カース・アスパラサータ カース・アスパラサータ カース・アスパラサータ カース・アスパラサータ カース・アスパラサータ カース・アスパラサータ カース・アスパラサータ カース・アスパラウェア カース・アスパータ カース					(ツナチーズディップ添え)
炒り玄米おにぎり		焼きブロッコリー			ベイクドポテト
#乳				!	メロン
### 27 21 22 23 24 24 25 25 25 24 25 25	炒り玄米おにぎり		-	あさりしぐれおにぎり	米粉のケーキ(デラウェアジャム添え)
数の青のりスナック パスチャライズ牛乳					
パスチャライズ牛乳 牛乳 牛乳 お茶 牛乳 ごはん 親子丼 ごはん 親子丼 ごはん 親ののオイスターソース煮 魚の煮付け まからサラダ カッコリーのごま和え たきゆうりの中華漬け おからサラダ ささみの梅だれ和え しめじのみそ汁 焼きかぼちゃ しめじのみそ汁 焼きパプリカ 存雨スープ なめこ汁 切干大根のみそ汁 かわちばんかん 厚揚げのみそ汁 デラウェア ひじきおにぎり 大たこおにぎり 大き込みごはん 牛乳 キ乳	<i>20</i>				
ではん		••••			
場げレバーのカレーソース和え		l			
* きゅうりの中華漬け おからサラダ ブロッコリーのごま和え 焼きかぼちゃ アスパラサラダ 焼きパプリカ をさみの梅だれ和え しめじのみそ汁 焼きパプリカ 厚揚げのみそ汁 かわちばんかん 厚揚げのみそ汁 デラウェア ひじきおにぎり ★たこおにぎり 炊き込みごはん 焼きビーフン パエリア風ごはん 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 27 28 29 30	_ · · ·	_ · · · ·	_		
ミニトマト 春雨スープ ★ 揚げごぼう なめこ汁 ささみの梅だれ和え 切干大根のみそ汁 デラウェア しめじのみそ汁 かわちばんかん デラウェア 焼きビーフン パエリア風ごはん 牛乳 パエリア風ごはん 牛乳 パエリア風ごはん 牛乳 サ乳 サ乳 中乳 中乳 中乳 ・パエリア風ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		1	***************************************		**** * * * * * * * * * * * * * * * * * *
春雨スープ なめこ汁 切干大根のみそ汁 かわちばんかん 厚揚げのみそ汁 デラウェア ひじきおにぎり ★たこおにぎり 炊き込みごはん 焼きビーフン パエリア風ごはん パスチャライズ牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 27 28 29 30 101-0 0				1	
デラウェア ひじきおにぎり ★たこおにぎり 炊き込みごはん 焼きビーフン パエリア風ごはん パスチャライズ牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 クロスター マングログラ マングログ マングログラ マングログ マング マング マングログ マング マング マング マング アングログ マングログ マング マング マング マングログ マング マングログ マングログ マングログ マングログ マングログ マングログ マングログ マングログ マング マングログ マングログ マング マングログ マング マング マング マング マング マング マング マング マング マン		1			
ひじきおにぎり ★たこおにぎり 炊き込みごはん 焼きビーフン パエリア風ごはん パスチャライズ牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 タフ カスチャライズ 28 29 30 カスティラ 28 29 29 30 カスティラ 28 29 29 30 カスティラ 28 29 29 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	春雨ス一プ	なめこ汁		かわちばんかん	厚揚げのみそ汁
パスチャライズ牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 キ乳 27 28 29 30 101.0 10.00 0.101.0 10.00					
27 28 29 30 Jole 101 0 101 0 101					
	27	28	<i>29</i>	30	*

ハスナヤフィス午乳
27
麩の青の黒糖がらめ
パスチャライズ牛乳
ごはん
ぎせい豆腐
春雨の酢の物
いんげんのおかか和え
小松菜のみそ汁
かわちばんかん

Caふりかけおにぎり

パスチャライズ牛乳

もちもちおから ごはん 春巻き ブロッコリーの カレーマヨ焼き 納豆和え

かぼちゃのみそ汁

洋風じゃが芋もち

牛乳

りんご ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のごまドレッシングかけ 煮豆 はんぺん汁 お焼きごはん

チーズ お茶 ごはん 魚のねぎソース 小松菜のコーン和え 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 黒米おにぎり

気をつけましょう!

これから梅雨に入り食中毒が 起こりやすい時期になります。 予防に大切なポイントは3つで

- 1. つけない
- 〈手をしっかり洗う〉
- 2. 増やさない<温度管理>
- 3. やっつける くしっかり加熱する>

5月の食育活動から

『良い姿勢で食べているかな?』 (3~5歳児)

ポスターを使って良い姿勢のポイントについて伝えました。まずは、もみじぐみさんにお手本を見せてもらうと、子どもたちからは「背中がまっすぐだね」「足が床につ

いてる」と沢山の気づきを教えてくれました。また、食事の時間には「これでいい?」と姿勢を意識 る姿が見られました。これからもその都度声を掛け ながら食事のマナーを伝えます。



背筋が伸びていて 素敵だね。

大きな玉ねぎ収穫!!

もみじ組さんが昨年植えた玉ねぎが"ぐんぐん"と 大きくなり、収穫しました。 「なかなか抜けない~」「3個抜いたよ!!」「根っこが長~

い」と大興<mark>奮。みんなで数えてみると、なんと</mark> 『52個!!』と大収穫でした。

この日は、玉ねぎの『スライス』と『スープ煮』を食べ、素 材の味を楽しみました。収穫した玉ねぎは、7月のクッキン グ『夏野菜カレー』にも使用して味わいます。



大きいのがとれたよ~!!

たまねぎが甘くなってる~

玉ねぎのスープ煮

5月の初めに、夏野菜の苗を植えました。毎日子どもたちは嬉しそ うに水やりをしています。苗は少しずつ大きくなり、花が咲いたり実ができたりしてきましたよ。みんな野菜ができるのを楽しみにしてい

夏野菜も順調に育っています!!















5/25現在