

6月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

6月	月	火	水	木	金	土
日にち	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい（黒糖みるく）	・スキムミルク ・せんべい（ばりんこ）	・スキムミルク ・せんべい（ぼたぼた焼き）	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・せんべい（星食べよ）	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・せんべい（雪の宿）	・スキムミルク ・ホームパイ	・スキムミルク ・白い風船	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）
日にち	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・ラスク◆	・スキムミルク ・ハッピーターン	・スキムミルク ・せんべい（黒糖みるく）	・スキムミルク ・せんべい（ばりんこ）	・牛乳 ・せんべい（ぼたぼた焼き）
日にち	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		🎂お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・ピラフ ・チキンナゲット ・新じゃがのスープ	・ピザパン
午後おやつ	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・せんべい（星食べよ）	・スキムミルク ・おにぎりせんべい	・牛乳 ・かあさんケット	
日にち	30日					
午前おやつ	・牛乳					
献立名	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ					
午後	・スキムミルク ・せんべい（雪の宿）					

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



梅雨の季節を迎えます



蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっばいに過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時季になります。保育所でも食中毒予防に、さらに努めてまいります。引き続き、手洗い・うがいをしっかり行いましょう♪

【噛む力を育てる】

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。



【よく噛むことの利点】

- ・唾液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- ・消化を助け、栄養吸収の効率が良くなる
- ・脳が刺激され、活性化する



【噛む力を育てる食事のポイント】

- ・適度な噛みごたえのある食品
- ・年齢にあった噛みごたえのある調理法
- ・前歯で噛み切れる硬さ
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・水分で流し込まない

6月の献立予定表と給食だより

つぼみ組（0・1・2歳合同クラス）

吉田保育所

6月	月	火	水	木	金	土
日にち	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい（黒糖みるく）	・牛乳 ・せんべい（ばりんこ）	・牛乳 ・せんべい（ぼたぼた焼き）	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・せんべい（星食べよ）	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・せんべい（雪の宿）	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・白い風船	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）
日にち	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・ラスク◆	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・せんべい（黒糖みるく）	・牛乳 ・せんべい（ばりんこ）	・牛乳 ・せんべい（ぼたぼた焼き）
日にち	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	お誕生日会・ご飯	・パン
献立名	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・ピラフ ・チキンナゲット ・新じゃがのスープ	・ピザパン
午後おやつ	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・せんべい（星食べよ）	・牛乳 ・おにぎりせんべい	・牛乳 ・かあさんケット	
日にち	30日					
午前おやつ	・ヨーグルト					
主食	・ご飯					
献立名	・鶏の唐揚げ ・ゴママヨサラダ ・オニオンスープ					
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい（雪の宿）					

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



梅雨の季節を迎えます



蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっばいに過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時季になります。保育所でも食中毒予防に、さらに努めてまいります。引き続き、手洗い・うがいをしっかり行いましょう♪

【噛む力を育てる】

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。



【よく噛むことの利点】

- ・唾液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- ・消化を助け、栄養吸収の効率が良くなる
- ・脳が刺激され、活性化する



【噛む力を育てる食事のポイント】

- ・適度な噛みごたえのある食品
- ・年齢にあった噛みごたえのある調理法
- ・前歯で噛み切れる硬さ
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・水分で流し込まない