

6月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月		ひじき入りかき揚げ、ゆかり和え、味噌汁	ピザ風トースト、飲むヨーグルト	豆乳 ふかし芋	ご飯
3	火		豚肉の生姜焼き、高野豆腐の卵とじ、コンソメスープ、果実	手作りプリン	牛乳・コーンフレーク	ご飯
4	水		ポークビーンズ、スパゲティーサラダ、きのこ汁、果実	揚げパン、豆乳	豆乳 パン	ご飯
5	木	お点前	魚の竜田揚げ、酢の物、卵スープ	芋ぜんざい、お茶	牛乳・ビスケット	ご飯
6	金		肉じゃが、胡麻和え、みそ汁、果実	ミロケーキ、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
7	土		豚丼、厚揚げと野菜の煮物、果実	せんべい・牛乳	お茶・クラッカー	ご飯
8	日					
9	月		タコライス、野菜サラダ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ビスケット	ご飯
10	火	雨と友達週間 (未満児)	飛竜頭、切り干しとささみのサラダ、ソーメン汁	レモンケーキ、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
11	水		英語 わくわくランチ わくわくおやつ かえるローフ、春雨の酢のもの、みそ汁、果実	あじさいスコップゼリー	豆乳・ビスケット	ご飯
12	木		お点前 唐揚げ、和え物、みそ汁、果実	やわらか黒糖蒸しパン、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
13	金		ホイコーロー、酢の物、中華スープ、果実	おにぎり、お茶	牛乳・果実	ご飯
14	土		マーボー丼、ナムル、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
15	日					
16	月		ハヤシライス、和え物、果実	牛乳・菓子	牛乳・コーンフレーク	ご飯
17	火	太陽スポーツ	魚の中華煮、春雨の酢の物、卵スープ、果実	チーズ蒸しパン、豆乳	豆乳・サブレ	ご飯
18	水		鶏肉のケチャマヨ焼き、野菜の昆布和え、みそ汁、果実	きな粉芋、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
19	木	お点前	チャプチェ、和え物、野菜スープ	たこ焼き風、牛乳	牛乳・パン	ご飯
20	金		めひかりのから揚げ、海藻サラダ、みそ汁	ジャムサンド、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
21	土		ズッキーニナポリタン、野菜スープ、果実	パン・牛乳	牛乳・ビスコ	スパゲティー
22	日					
23	月		チキンカレー、ドレッシングツナサラダ、果実	おにぎり、お茶	牛乳・ちりめん	
24	火	園内リハーサル	手作りチキンナゲット、ひじき炒め、清し汁、果実	牛乳もち、お茶	豆乳 ふかし芋	ご飯
25	水	英語	野菜たっぷりキッシュ、もやしの胡麻和え、けんちん汁、果実	フレンチトースト、牛乳	牛乳・パン	ご飯
26	木	お点前	鶏肉のマーマレード焼き、酢の物、根菜汁	おからと人参のケーキ、牛乳	豆乳 パン	ご飯
27	金		魚のタルタルソースかけ、カラフルサラダ、みそ汁、果実	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・果実	ご飯
28	土	なかよしワイワイデー				
29	日					
30	月		ごぼうとこんにゃくの味噌煮、ポテトサラダ、中華風コーンスープ	フライドポテト、豆乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	584kcal	カルシウム	239mg
タンパク質	19.3g	鉄分	2.1mg
脂質	18.1g	塩分相当量	1.6g

食育だより

よもぎクッキークッキング

令和7年6月

5月のわくわくおやつは、3月に摘んだよもぎを使ったよもぎクッキーでした。小麦粉・バター・砂糖を袋の中でこねこね・・・1人1人に配られたクッキー生地を粘土遊び感覚で型抜きしたり、形を作ったり・・・思い思いのクッキーを作りました。15時のおやつにおいしくいただきました。



クッキー生地をこねこね・・・こねこね・・・

エプロンをして、先生のお話を聞きます。



おいしい～



いろんな型のクッキーをつくるよ～



エプロン等の準備、
ありがとうございました。

手づかみ食で、脳も心も育てよう！

生後9ヶ月（離乳食後期）がタイミングといわれています。

- ・食べ物を見て色や形を確認（視覚）
- ・手を伸ばして触り、温度や固さを確認（触覚）
- ・手でつかんで口に入れて味を確認（味覚）
- ・鼻でにおいを確認（嗅覚）
- ・噛んだ時に音の違いを楽しむ（聴覚）



手づかみ食をすることで、口に入れすぎたり、食べこぼしたりしながら自分の一口量を覚えていきます。手づかみ食は、子どもにとって「自分で食べる」という最初のステップであり、脳の発達や五感への刺激、食への興味関心、自己肯定感の向上など心身の発達にとっても大切な動作となっています。



よく噛んで食べよう



6月4日～10日の7日間は

「**歯と口の健康週間**」です。

歯は一生使う大切なからだの一部です。よく噛んで食べることはからだや脳によい効果を与えるといわれています。



むし歯を防ぐ

脳が発達する



消化吸収がよくなる

味覚が発達する



食べ過ぎを防ぐ

※歯科検診でむし歯のあったお子さんは
早めに受診をしましょう。

