









# 6月あすなろこども園献立カレンダー

|    |   | 行事   | 主食  | 献立名   |  | おやつ               |
|----|---|--|---|---|--|-------------------|
| 1  | 土 |  |    | 麻婆ラーメン<br>果物  |  | バナナカステラ<br>牛乳     |
| 2  | 日 |  |   |   |  |                   |
| 3  | 月 |  |    | ごはん<br>鶏肉のねぎ焼き<br>高野豆腐の煮物<br>●はりはり漬け<br>えのきのみそ汁   |   | おたのしみ<br>牛乳       |
| 4  | 火 |  |    | コッペパン<br>豚肉のマーマレード焼き<br>野菜のコンソメ煮<br>●カラフルもち麦入りサラダ<br>もやしとあみのスープ   | <br>     | 野菜たっぷりおやき         |
| 5  | 水 | 親子図書    |    | ごはん<br>鮭の照り焼き<br>●こんにやくとピーマンの炒め物<br>おからサラダ<br>スナップエンドウのみそ汁  | <br>     | 豆腐パンケーキ<br>牛乳     |
| 6  | 木 | 親子図書   |  | 中華丼<br>もやしのナムル<br>果物  |  | お好み焼き             |
| 7  | 金 | 親子図書 <br>                  |  | 雑穀ごはん<br>★ズッキーニの揚げびたし<br>●金時豆の煮物<br>青菜とえのきの和え物<br>油揚げのみそ汁   | <br> | ●青のりとごまのラスク<br>牛乳 |
| 8  | 土 |  |  | 焼うどん<br>果物  |  | スティックパン<br>牛乳     |
| 9  | 日 |  |   |   |  |                   |
| 10 | 月 | 健康チェック表記入開始  |  | ごはん<br>●ししゃもの素焼き<br>厚揚げと鶏肉のひじき煮<br>カラフルごま酢和え<br>麩のみそ汁   | <br> | おたのしみ             |
| 11 | 火 | 避難訓練<br>3歳児健康診査   |  | 食パン<br>ポークビーンズ<br>かぼちゃの甘煮<br>コーンサラダ<br>新玉ねぎのスープ   |   | 中華ちまき             |
| 12 | 水 | 幼保交流会(そら組) <br>2歳6カ月児歯科健診  |  | ごはん<br>煮魚<br>炒り豆腐<br>キャベツのもみ漬け<br>じゃがいもの味噌汁   |   | 豆乳くずもち            |
| 13 | 木 | <br>1歳6カ月児健康診査             |  | しのだごはん<br>筑前煮<br>★セロリのみそ汁<br>果物   |  | 焼きビーフン            |
| 14 | 金 | 健脚活動② <br>                 |   | お弁当の用意をお願いします。<br> |   | フルーツヨーグルト         |
| 15 | 土 |  |  | 和風スパゲティ<br>果物   |  | あんぱん<br>牛乳        |

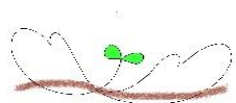
|    |   |               |  |  |  |                             |
|----|---|---------------|--|--|--|-----------------------------|
| 16 | 日 |               |  |  |  |                             |
| 17 | 月 | シャワー開始        |   | ごはん<br>豚肉と春雨の炒め物<br>ちくわの磯辺焼き<br>海藻サラダ<br>大根のみそ汁        |  | おたのしみ                       |
| 18 | 火 |               |   | コッペパン<br>豚肉のピカタ<br>ペンネアラビアータ<br>ツナサラダ<br>●ごぼうスープ       | <br> | だしおにぎり                      |
| 19 | 水 | 育児相談          | <br>     | ごはん<br>魚のねぎソース<br>ひきな炒り<br>青菜の磯和え<br>わかめのみそ汁           |   | ★●いちごジャムの<br>ショートブレッド<br>牛乳 |
| 20 | 木 | 水あそび<br>プール開き | <br>     | 麻婆豆腐丼<br>●カミカミ中華サラダ<br>果物                              | <br> | りんごゼリー<br>シガーフライ            |
| 21 | 金 | 誕生会           | <br>    | ★おにぎりバイキング<br>茹でとうもろこし<br>具だくさんみそ汁<br>果物 (メロン)         |   | かたつむりパン<br>牛乳               |
| 22 | 土 |               |   | みそラーメン<br>果物   |  | ドーナツ<br>牛乳                  |
| 23 | 日 |               |  |  |  |                             |
| 24 | 月 |               |   | ごはん<br>鶏肉と納豆の炒め物<br>●田作り<br>わかめの酢の物<br>のりのみそ汁          |   | おたのしみ<br>牛乳                 |
| 25 | 火 | 乳児健康診査        | <br> | 食パン<br>カレーポテトグラタン<br>人参の甘煮<br>グリーンサラダ<br>コーンチャウダー      |   | ごまだれ団子                      |
| 26 | 水 |               | <br> | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>里芋の煮物<br>白和え<br>あさりのすまし汁               |  | 抹茶と甘納豆の蒸しパン<br>牛乳           |
| 27 | 木 |               | <br> | ドライカレー<br>ブロッコリーのしらす和え<br>果物                           |   | ●はったいこッキー<br>牛乳             |
| 28 | 金 |               | <br> | 押麦ごはん<br>●レバーの竜田揚げ<br>チンゲン菜とコーンのソテー<br>●切干サラダ<br>卵のみそ汁 |   | ジャムサンド<br>牛乳                |
| 29 | 土 |               |  | 肉うどん<br>果物   |   | レーズンパン<br>牛乳                |
| 30 | 日 |               |  |  |  |                             |

3上主食弁当   
 パンの日   
 旬の食材(下線)   
 かみかみメニュー(●)   
 夕食もりもりデー 

布団持ち帰り日   
 絵本貸出日   
 赤磐市保健行事   
 新メニュー ★

\*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。



## 【おやつ】について

### ★子どもにおやつが必要な理由

子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、子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をおぼえておきましょう。

### ★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、子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

子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。子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が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)

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。

～夏野菜の苗植え～

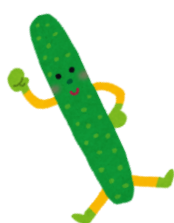


クイズです！何の野菜になる  
でしょうか？

ほくたちの名前、わかるかな？



いいねっその調子！



穴を掘るんだって…  
このくらいかな。



土をかけてあげよう…そおっとね。



やさし〜♡

今日も暑いね。  
いっぱいのもんでね。



ごくごくおいしいなあ。  
ありがとう！



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と  
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

