

3上主食弁当

パンの日

旬の食材(下線)

かみかみメニュー (●)

絵本貸し出し日

夕食もりもりデー

布団持ち帰り日

赤磐市保健行事

新メニュー

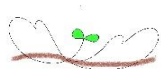
つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
お願いします。

*食材などの都合により
献立を変更することがあります。

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	日					
2	月			ごはん 鶏ちゃん 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 ばち汁		おたのしみ 牛乳
3	火			食パン 豚肉の香草焼き 粉ふき芋 キャロットサラダ 和風ポトフ		枝豆と昆布のおにぎり
4	水	親子図書 		ごはん 魚のもずくあんかけ きんぴらこんにやく えのき納豆 里芋のみそ汁		★タルトタタン 牛乳
5	木	親子図書 		●大豆キーマカレー ブロッコリーのしらす和え 果物		★いちごババロア
6	金	親子図書 		麦ごはん ●レバニラ炒め 五目春雨 中華きゅうり オクラの中華スープ	 	ミートピザトースト 牛乳
7	土			塩焼うどん 果物		クリームパン 牛乳
8	日					
9	月			ごはん 豚肉のごまだれ焼き 切干大根の煮物 めかぶの和え物 豆腐のみそ汁		おたのしみ
10	火	1歳6か月児健康診査 		コッペパン スパニッシュオムレツ アスパラガスのソテー サラダスパゲティ コーンチャウダー	 	●利休白玉
11	水	幼保交流会  2歳6か月児歯科健診 		ごはん さばの梅みそ煮 金時豆の煮物 ピーマンのおかか和え のっぺい汁		みかん蒸しパン
12	木	 3歳児健康診査 		ピラフ 海藻サラダ チンゲン菜とえのきのスー プ 果物		★サモサ 牛乳
13	金			もち麦ごはん 肉豆腐 ●ちくわの磯辺焼き 和風ポテトサラダ のりのみそ汁	 	フルーツヨーグルト
14	土			豆乳クリームスパゲティ 果物		ロールパン 牛乳
15	日					

16	月			ごはん 鶏肉の塩麴焼き ●大豆とひじきの煮物 春雨の和え物 油揚げのみそ汁		おたのしみ 牛乳
17	火			食パン 牛肉と野菜の甘辛炒め 厚揚げのねぎみそ焼き かぼちゃサラダ ジュリアンスープ		いなり寿司
18	水			ごはん ●ししゃもの天ぷら 切干大根の焼きそば風 青菜の磯和え しそのみそ汁	 	米粉黒ごまマフィン 牛乳
19	木	 育児相談 		●深川井 もみ漬け 果物		みそポテト 牛乳
20	金	誕生会  		おにぎりバイキング ●茹でとうもろこし 豚汁 キウイ	 	かえるパン
21	土			じゃじゃめん 果物		メロンパン 牛乳
22	日					
23	月			ごはん 豚肉と厚揚げの和風炒め 卵の花 きゅうりとトマトの和え物 花切大根のみそ汁		おたのしみ
24	火	 乳児健康診査 		コッペパン ピカタ わかめとコーンのソテー ツナサラダ レタススープ		ライスコロッケ
25	水			ごはん 鮭のパン粉焼き ●五目煮豆 蒸し鶏の和え物 じゃがいものみそ汁	 	パインゼリー シガーフライ
26	木	避難訓練 		蕨山おこわ ナムル ★ユイミータン 果物		あんかけスパゲティ
27	金	 		雑穀ごはん 松風焼き じゃこピーマン キャベツの山くらげ和え もやしのみそ汁		米粉レモンマフィン 牛乳
28	土	キッズラボ		カレーうどん 果物		マーラーカオ 牛乳
29	日					
30	月			ごはん 鶏肉のはちみつ焼き 里芋の煮っころがし ひじきの酢の物 えのきのみそ汁		おたのしみ 牛乳



正しい配膳位置を知っていますか？

- 主食（ごはんやパン）
… 左手前
- 汁物 … 右手前
- 主菜・副菜
…園ではおかずを1枚の
お皿に配膳しているので
肉や魚などの主菜が皿の手前側
副菜は主菜の奥側

普段の食事から配置を意識できるといいですね。



🍌 おやつ 🍪 について

★こどもにおやつが必要な理由

こ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こども達は、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、こ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覚えておきたいですね。そのため、園では甘いもの以外にご飯や麺を提供しています。

★おやつ選びのポイント

- 栄養豊富な食べ物を選ぶ
- 糖質や油脂が多い物は避ける
- 誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意
- 決まった時間・場所で食べる
- 「おとなのおやつ」と「こどものおやつ」は分けて考える

まずは一つ意識して、
おやつ選びをしてみてください♪



おやつに【パセリクッキー】が出ました。
実はこのレシピ、瀬戸高校の生徒が考案し、レ
シピ提供してくださいました。

おやつ時間にこども達の様子を見に行くと、
どのクラスでもよく食べていました。全体的に
残食もほとんどなく、あっさりとしたクッキー
で好評でした。



つぶやきエピソード

そら組さんが、そら豆のさや取りをし
ていた時の事。さやの形を見て、電話
(受話器)に似ているという一言からみん
なが耳にさやを当てて「もしもーし」と
していました。おもしろい、と思った出
来事でした。

さくらが丘保育園
梅本



4月と比べると、保育園の食事にも慣れてきた様子が見られます。まずは、園
での食事に慣れ、食事の時間が楽しみになることが最優先だと思っています。お
家とは違う味、食感、環境に慣れてきて食事もしっかりとれるようになってきた
中で、食事マナーも身につけて欲しいなと思います。上記にも記載していますが、
園では、食べ始める前にこどもたちと一緒に配膳位置を確認しています。小さい
クラスでは大人が配置を気に掛けます。他にも、姿勢やスプーン、箸の持ち方も
声を掛けながら食事をしています。食事姿も成長が見られると嬉しい気持ちにな
ります。

さくらが丘保育園 栄養士 梅本果歩

