

# 6月さくらが丘保育園献立カレンダー

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

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

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 

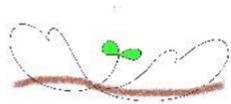
赤磐市保健行事 

新メニュー ★ 

3上主食弁当 

\*食材などの都合により献立  
を変更することがあります

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

### ★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、こ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

こ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。こ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。

#### ○「おとなのおやつ」と「こどものおやつ」は分けて考える

おとなのおやつは嗜好品として食べる事が多く、食事の一つとして食べるこどものお

### 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  
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。

～5月の活動～

グリーンピース、真剣に取っています



旬の野菜や植物に触れる機会の多い5月でした。植えた野菜や花が大きく育つのが楽しみです。

給食室でもねぎを育て始めました。経過をブログに載せているので是非見てください。



さつまいもの苗を植えました



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。

いちろうの森こども園 栄養士 西岡 芽依

