



6月の行事・献立表

6月は「食育月間」です。園では自然の恵みや食べ物の旬を知らせながら食育に取り組んでいます。

ご家庭でも食事を通してコミュニケーションを取る

生活のリズムを整える

バランスの取れた献立を立てる

食を大切にす気持ちを持つ

しっかり噛んで食べよう

一口30回以上かみましょ。よく噛むと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よく噛むことで細くなった食べ物を自然と飲み込めるようにしましょう。

「えびせんべい」を作ってみよう

- 材料) 2人分
- 炊いたご飯 茶碗1杯
 - 桜エビ 小さじ1
 - 塩 少々
 - ごま油 少々
 - 濃口醤油 適量



- 炊いたご飯に桜エビと塩を入れて混る。
- フライパンにサラダ油を塗り、火をつけて①を丸め平たく伸ばし焼く。
- カリカリになるまで焼いたら濃口醤油を塗って出来上がりです。

噛み応えのある手作りせんべいです。是非、作ってみてくださいね。

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1	土	豚丼、なます、果実	パン 牛乳	牛乳 ウエハース	ご飯
	2	日				
検尿検査キット配布 災害訓練週間/保育総会	3	月	魚の竜田揚げ、たまトマスープ、 小松菜とパプリカの和え物、果実	おからと人参のケーキ 牛乳	牛乳 あられ	ご飯
検尿提出日 ⇒職員に手渡してください	4	火	高野豆腐の卵とじ、春雨の酢の物、 呉汁、果実	フライドポテト ミルク	牛乳 Caせんべい	ご飯
	5	水	チキンカツ、ポテトサラダ、 コーンスープ、果実	椎茸入り肉まん 牛乳	牛乳 カステラ	パン
英語教室	6	木	肉じゃが、胡麻和え、みそ汁	フルーツヨーグルト	豆乳 ちりめん	ご飯
芋の苗植え(ほうざい保育園と交流) フッ化物洗口・環境整備・給食部会	7	金	魚のピカタ、白和え、豚汁、果実	お菓子 果実	牛乳 ビスコ	ご飯
	8	土	ズッキーニナポリタン、 キャベツサラダ、果実	パン 牛乳	ヨーグルト	スパゲティ
	9	日				
幼保小連絡会議	10	月	マーボー豆腐、ナムル、わんたん汁	せん切り大根もち お茶	牛乳 クラッカー	ご飯
生活発表会リハーサル (あそびば！)	11	火	飛竜頭、切り干しとささみのサラダ、 みそ汁、果実	バナナコッタ	牛乳 ビスケット	ご飯
	12	水	ポークビーンズ、海藻サラダ、 きのこ汁、果実	かぼちゃ饅頭 豆乳	牛乳 かえり	ご飯
太陽スポーツ教室	13	木	魚のちゃんちゃん焼き、 カラフルサラダ、みそ汁、果実	焼きおにぎり お茶	豆乳 コーンフレーク	ご飯
お楽しみ会 フッ化物洗口・環境整備	14	金	カレーピラフ、かえるローフ、 ゆで野菜、オニオンスープ、果実	ロールケーキ 牛乳	野菜ジュース	ご飯
	15	土	コーン入りラーメン、胡瓜のたたき、 果実	パン 牛乳	牛乳 ポーロ	中華麺
	16	日				
	17	月	えび入りかき揚げ、さっぱりサラダ、 みそ汁、果実	とうもろこし ミルク	ゼリー	ご飯
生活発表会リハーサル 3,4,5歳児(野口遵記念館)	18	火	※お弁当の準備をお願いします。	牛乳もち お茶	豆乳 サブレ	
	19	水	筑前煮、ごまドレサラダ、 もずくスープ、果実	ボンデーナツ 牛乳	牛乳 ちりめん	ご飯
職員会議	20	木	めひかりのから揚げ、中華風サラダ、 みそ汁、果実	チーズクッキー ミルク	牛乳 フリッツ	ご飯
フッ化物洗口・環境整備 評議員会	21	金	ホイコーロー、中華スープ、 ブロッコリーの味噌マヨサラダ、果実	カルシウムラスク 牛乳	牛乳 果実	ご飯
	22	土	焼きビーフン、揚げ身の甘煮、果実	パン 牛乳	牛乳 ウエハース	ビーフン
	23	日				
	24	月	チキンカレー、トマトサラダ、果実	あじさいゼリー	牛乳 あられ	ご飯
生活発表会リハーサル (あそびば！)	25	火	魚のチーズ風味フライ、和え物、 卵スープ	芋ぜんざい	お茶 かえり	パン
就職説明会	26	水	ひじき炒め、スパゲティサラダ、 みそ汁、果実	ミロケーキ 牛乳	牛乳 リッツ	ご飯
フッ化物洗口・環境整備	27	木	魚の人参みそ焼き、大豆サラダ、 けんちん汁、果実	フレンチトースト ミルク	お茶 クラッカー	ご飯
生活発表会リハーサル・準備 3,4,5歳児(野口遵記念館)	28	金	鶏肉のマーマレード焼き、根菜汁、 かみかみサラダ、果実	ヨーグルト お菓子	牛乳 クッキー	ご飯
第20回生活発表会 (野口遵記念館)	29	土	※第20回生活発表会			
	30	日				

*6月分の保育料・給食費の納期限は、6月25日(火)です。前日営業日までのご確認をお願いします。
*水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、またはお茶・麦茶を入れてください。

