

6月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 月津こども園

R6.6.1

日に日に暑い季節になってきましたね。水分補給をしっかり摂っていきましょう。6月は小松産のトマトや大麦を使用した献立がたくさん入っています。「こまつランチでは」トマトや大麦がぎゅっと詰まった献立で地産地消を味わいたいと思います。

♡近くで見ると・・・♡

★朝のおやつのおオレンジをたんぼほ組で切ってきました！いつものオレンジとはまた違って感じたようです！



★オレンジの端を切ったものと輪切りにしたものを子ども達に見せました。

★輪切りにしたオレンジを興味津々に触ったりオレンジの香りにつられ、大きなお口が！目の前で切ってみなで食べました。



★みなでおいしく食べました。普段苦手な子どもも今日はおかわりもできました！今後も子ども達の前で食材を切って見たり触ったりという活動を多く取り入れていきたいと思っています。

★子ども達の食育活動は玄関やホームページに掲載しますのでぜひみてください！

★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	470kcal	11.8~23.5g	10.5~15.7g	1.5未満
3~5歳児	595kcal	14.9~29.8g	13.2~19.8g	1.6未満
6月平均栄養量				
1~2歳児	478kcal	19.2g	15.1g	1.4g
3~5歳児	510kcal	20.6g	16.0g	1.7g

6月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ	離乳食名
1	土	お茶 せんべい	チキンライス コーンスープ	お茶 せんべい	野菜雑炊 ジャが芋の旨煮
3	月	牛乳 オレンジ	じゃが芋のそぼろ煮 ドレッシングサラダ 小松トマト ☆	いちごゼリー	じゃが芋のそぼろ煮 野菜あん トマトスープ
4	火	牛乳 バナナ	豚肉と大根の煮物 かみかみサラダ オレンジ ☆	お茶 サンドイッチ	大根の煮物 きゅうりあん すまし汁
5	水	みかんヨーグルト	魚のチリソース ひじきナムル チンゲン菜のスープ ☆	お茶 粉ふき芋	煮魚 野菜あん チンゲン菜のスープ
6	木	ジョア	ハヤシライス ツナサラダ バナナ ~ちゅうりっぷ組遠足~ ☆	ミルク せんべい	そぼろ煮 トマト煮 すまし汁
7	金	牛乳 ポーロ	トマト入り肉じゃが 切干しサラダ オレンジ ☆	お茶 きゅうりスティック	トマト肉じゃが きゅうりあん 味噌汁
8	土	お茶 せんべい	スパゲティイタリアン チーズ	お茶 せんべい	味噌雑炊 マッシュポテト
10	月	牛乳 バナナ	鶏肉のトマト焼き わかめフレンチ ココロスープ ☆	お茶 しらすトースト	そぼろ煮 わかめの旨煮 大根スープ
11	火	フルーツポンチ	魚の立田揚げ マカロニサラダ 味噌汁 ☆	ミルク せんべい	魚の味噌煮 野菜の旨煮 味噌汁
12	水	牛乳 せんべい	ホイコーロー ごま酢あえ 中華スープ ☆	手作りプリン	キャベツの旨煮 そぼろあん すまし汁
13	木	牛乳 バナナ	豚肉のしょうが焼き 小松トマト 味噌汁 ☆	ミルク せんべい	トマト煮 そぼろあん 味噌汁
14	金	お茶 ポーロ	カレーライス 和風サラダ オレンジ ☆	ミルク ビスケット	肉じゃが きゅうりあん すまし汁
15	土	お茶 せんべい	チャーハン チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
17	月	牛乳 バナナ	マーボー丼 キャベツナムル シューマイ ☆	お茶 キャロット蒸しパン	マーボー豆腐 キャベツの旨煮 すまし汁
18	火	みかんヨーグルト	大麦入りチキンナゲット 青菜スープ フロッコリーサラダ ☆	ミルク クラッカー	そぼろあん フロッコリーの旨煮 青菜スープ
19	水	牛乳 ポーロ	こまつランチ ☆	あじさいゼリー	トマト煮 野菜のそぼろ煮 すまし汁
20	木	ジョア	魚の塩焼き 納豆和え 味噌汁 ☆	お茶 ジャム蒸しパン	煮魚 野菜あん 味噌汁
21	金	フルーツポンチ	生揚げと大麦の味噌マヨ焼き 味噌汁 きゅうりの中華和え ☆	ミルク ビスケット	きゅうりあん さつま芋の甘煮 すまし汁
22	土	お茶 せんべい	いなりうどん チーズ	お茶 せんべい	味噌雑炊 マッシュポテト
24	月	ヨーグルトあえ	鶏肉のマーマレード煮 トマトサラダ ポテトスープ ☆	お茶 きなこトースト	そぼろあん トマト煮 ポテトスープ
25	火	牛乳 バナナ	大麦入りじゃが芋のマヨ炒め ゆかりきゅうり 味噌汁 ☆	お茶 おからドーナツ	肉じゃが スティック野菜 味噌汁
26	水	ジョア	魚のカレー焼き スパサラダ 豚汁 ☆	ミルク せんべい	煮魚 野菜の旨煮 味噌汁
27	木	牛乳 ポーロ	タンドリーチキン 春雨サラダ 豆腐スープ ☆	ミルク クラッカー	煮奴 そぼろ煮 すまし汁
28	金	バナナヨーグルト	人参ポタージュ ポークチャップ ちりじゃこサラダ ☆	お茶 トマトケーキ	人参のそぼろ煮 きゅうりあん すまし汁
29	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ	お茶 せんべい	野菜雑炊 さつま芋の甘煮

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです 小松トマトを使用した献立 小松産大麦を使用した献立