



6月 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 蓮代寺こども園



R6.5.31

春に摘み取ったよもぎを使ってクッキー・おはぎ・ホットケーキ作りをしました。クッキーの材料を捏ねる様子を見て生地を麺棒で伸ばし型取りをしました。また、おはぎ作りでは白いもち米と透明なうるち米を混ぜてお米を洗う様子なども見ました。身近な自然に興味を持ち、みんなで作って味わう楽しい体験ができました。
(ゆり・クッキー) (ひまわり・おはぎ、クッキー、ホットケーキ)

★6月は食育月間です★

食育基本法により毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められています。子どもたちにとっての「食育」とは、**食に興味を持って楽しく食べる**ことが大切だと考えています。蓮代寺こども園では毎月19日にその日に使用する食材を展示しています。子どもたちは、並べられた食材を手に取り見たり触ったりし、食材に興味や関心を深めています。



《 20日のおやつのカロリーメイトについて 》

こども園では災害に備えて非常食を備蓄しています。そのため消費期限内になるように定期的におやつ時に食べています。味や食感に慣れておく意味もあります。また、カロリーメイトの成分には**アーモンド**が含まれており**チョコレート味**となっているため、**りず組の子は代用の別のおやつ**となります。カロリーメイトの喫食に関して気になることがありましたら担任までお知らせください。

蓮代寺こども園 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	506kcal	19.0g	14.1g	1.6g 未満
3~5歳児	591kcal	22.1g	16.4g	1.7g 未満
6月平均栄養量				
1~2歳児	478kcal	20.2g	14.9g	1.4g
3~5歳児	522kcal	21.6g	14.7g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼 食	午後のおやつ (全児)	離乳食
1	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	☆ お茶 ビスケット	鶏味噌ぞうすい 野菜あん
3	月	お茶 せんべい	ハヤシライス コーンサラダ トマト 🍷 🍅 ☆	☆ ミルクココア ビスケット	野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
4	火	ヨーグルト	魚の立田揚げ かみかみサラダ 味噌汁	☆ ミルク バームクーヘン	魚の野菜の煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
5	水	お茶 ポーロ	鶏肉のチリソース キャベツのごま和え わかめスープ	☆ 牛乳 チーズ入り大麦チヂミ★ 🍷	野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
6	木	牛乳 オレンジ	大豆ハンバーグ トマトサラダ チンゲン菜のスープ 🍷 ☆	☆ 牛乳 黒糖蒸しパン★	野菜のしらす煮 チンゲン菜煮 味噌汁 ★
7	金	牛乳 ビスケット	カレー肉じゃが ちりじゃこサラダ パナナ	☆ 牛乳 せんべい	肉じゃが レタス煮 味噌汁 ★
8	土	お茶 せんべい	スパゲッティイタリアン チーズ	お茶 ビスケット	鶏ぞうすい 野菜煮
10	月	お茶 チーズ	チキンクリームシチュー 小松トマトの梅スパサラダ オレンジ 🍷 ★	☆ ミルクいちご せんべい	野菜のそぼろ煮 芋煮 味噌汁 ★
11	火	ジョア	魚の塩焼き 小松菜の納豆和え さつま汁	☆ 牛乳 マカロニナポリタン★	魚の野菜煮 小松菜煮 味噌汁 ★
12	水	牛乳 せんべい	ホイコーロー ごま酢あえ 大根スープ	☆ 野菜ジュース ビスケット	野菜のそぼろ煮 大根煮 味噌汁 ★
13	木	牛乳 パナナ	カレーピラフ 鶏の唐揚げ ツナサラダ かきたまスープ (お楽しみパーティー)	☆ ミルクパバロア★ ウエハース (以上児)	麩と野菜の旨煮 チンゲン菜煮 味噌汁 ★
14	金	お茶 ポーロ	魚の香り焼き ひじきサラダ (トマト入り) 味噌汁 🍷 ☆	☆ ミルク 豆乳ドーナツ	魚の野菜煮 きゅうりの煮 味噌汁 ★
15	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 ビスケット	鶏味噌ぞうすい 野菜あん
17	月	お茶 ポーロ	豚肉のしょうが焼き パンプキンサラダ 味噌汁	☆ 牛乳 バナナマフィン★	豆腐の野菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁 ★
18	火	牛乳 ビスケット	中華丼 シューマイ ほうれん草のナムル	☆ ミルク クラッカー	野菜のそぼろ煮 白菜煮 味噌汁 ★
19	水	牛乳 オレンジ	魚のかば焼き きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え 豚汁	☆ ヨーグルト和え★	魚の野菜煮 大根煮 味噌汁 ★
20	木	お茶 せんべい	白味噌ポトフ コールスローサラダ チーズ	☆ ジョア せんべい (りず) カロリーメイト (ちゅーりっぷ・以上児)	野菜のしらす煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
21	金	ヨーグルト	江戸っ子煮 パンサンスー トマト 🍷 ☆	☆ ミルク せんべい	煮豆マッシュ きゅうり煮 味噌汁 ★
22	土	お茶 せんべい	肉うどん チーズ	お茶 ビスケット	鶏ぞうすい 野菜煮
24	月	お茶 チーズ	鶏肉の西京焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁	☆ 牛乳 きなこサンド★	魚の野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁 ★
25	火	牛乳 ウエハース	味噌ラーメン ブロッコリーのゴマネーズ和え パナナ	☆ ミルク ビスケット	麩と野菜の旨煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ★
26	水	お茶 せんべい	タンドリーチキン スパサラダ 卵とトマトのスープ 🍷 ☆	☆ 牛乳 じゃがバター★	野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
27	木	牛乳 ビスケット	白身魚フライ トマトのごま酢かけ 味噌汁 🍷 ☆	☆ ヨーグルト せんべい (以上児)	魚の野菜煮 レタス煮 味噌汁 ★
28	金	お茶 チーズ	鶏肉のマーマレード煮 キャベツのソテー ポテトスープ	☆ ミルクいちご クラッカー	野菜のしらす煮 キャベツの旨煮 味噌汁 ★
29	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 ビスケット	鶏味噌ぞうすい 野菜あん

*主食 ご飯…☆ パン…★



…小松産大麦を使ったメニュー

★…手作りおやつ

★…おかゆ又は軟飯



…小松産トマトを使ったメニュー