

6月の予定献立

川沿保育園

日	曜日	3歳未満児・以上児 共通献立	主食	3時のおやつ
1	金	さばの生姜焼 卵の花 (おから・人参・ひじき・干椎茸) 浅漬け (キャベツ・かぶ・昆布) 味噌汁 (南瓜・かぶ葉)	御 飯	きなこマカロニ ゆで人参 牛乳
2	土	かしわうどん (鶏肉・玉葱・人参・ほうれん草・長葱・干し椎茸) 甘酢あえ (白菜・かぶ・人参) 果物	うどん	草加せんべい かりんとう 牛乳
4	月	麻婆茄子 (豚挽肉・玉葱・なす) 酢の物 (春雨・きゅうり・きくらげ・人参) 清まし汁 (大根・とろろ昆布・長葱) 果物	御 飯	よもぎ蒸しパン ゆでごぼう 牛乳
5	火	肉巻き (豚肉・アスパラ・人参) ソテー (もやし・しめじ) お浸し (白菜・小松菜) 味噌汁 (豆腐・なめこ・水菜)	御 飯	ナポリタン 昆布 牛乳
6	水	マカロニグラタン (鶏肉・マカロニ・玉葱・人参・チーズ) ひじきのサラダ (大根・ひじき・レタス・トマト) スープ (キャベツ・人参・水菜) 果物	パ ン (ジャム)	炊き込みいなり 煮干し 麦茶
7	木	カレイの漬け焼き ソテー (玉葱・しめじ・舞茸) 酢味噌和え (キャベツ・人参・わかめ) 味噌汁 (じゃが芋・長葱・ふのり)	御 飯	/ 7 豆パン /21 レーズンパンケーキ ゆでアスパラ 牛乳
8	金	豆腐の五目焼き (豆腐・鶏挽肉・えび・玉葱・人参・ひじき) ナムル (もやし・ほうれん草) ソテー (人参・コーン) 味噌汁 (なす・ブナピー・水菜)	御 飯	ごまポテト するめ 牛乳
9	土	焼きそば (豚肉・キャベツ・玉葱・人参) ごま酢あえ (もやし・きゅうり・人参) スープ (じゃが芋・人参・チンゲン菜) 果物	焼きそば	木の葉せんべい ビスケット 牛乳
11	月	味噌炒め (豚肉・玉葱・人参・キャベツ・筍) 酢の物 (大根・きゅうり・わかめ) 清まし汁 (白菜・しめじ・ふのり) 果物	炊き込み 御 飯	おからパウンドケーキ 茹でブロッコリー 牛乳
12	火	鮭ざんぎ 炒め煮 (つきこん・人参・ひじき・ごぼう) トマトサラダ (レタス・きゅうり・トマト・粉チーズ) 味噌汁 (玉葱・にら・もやし)	御 飯	りんごゼリー クラッカー 牛乳
13	水	鶏肉と大根の煮物 (鶏肉・大根・人参・こんにゃく・大根菜) 中華和え (もやし・小松菜・人参) 味噌汁 (白菜・水菜・油揚) 果物	御 飯	南瓜のチーズ焼き 昆布 牛乳
14	木	豆腐のバター醤油焼き 金平ごぼう (ごぼう・人参) ゆかりあえ (キャベツ・きゅうり) 味噌汁 (ほうれん草・しめじ・麩)	御 飯	おかかおにぎり 煮干し 麦茶
15	金	チンジャオロース (豚肉・ピーマン・玉葱・筍) お浸し (もやし・ほうれん草) 味噌汁 (大根・長葱・わかめ) 果物	御 飯	サンドウィッチ するめ 牛乳
16	土	ミートスパゲティ (豚挽肉・玉葱・人参・粉チーズ) コーンサラダ (レタス・コーン・きゅうり) スープ (大根・人参・ほうれん草) 果物	スパゲティ	草加せんべい かりんとう 牛乳
30				



6月は食育月間・19日は食育の日です！

(札幌市より)

乳幼児期の食育は、食べることを楽しむことや、食べ物に興味を持たせることから始めましょう。

保育園では、3歳児クラス以上でセルフサンドを実施し、自分でサンドする楽しさを体験することや、食事前の手洗いの重要性を改めて学ぶ等、五感を育て、知識を深める事に繋げていきたいと考えています。



乳幼児期から減塩食を！

乳幼児期から薄味で調理した食事の重要性は広く認識されてきていますが、最近の日本人幼児の食塩摂取量は過剰傾向であると報告されています。

乳幼児期の食習慣は、成人後も引き継がれやすいもので、塩分の過剰摂取は、高血圧症の発症要因となります。

高血圧症は、様々な生活習慣病の引き金にもなりやすいものです。お子様の未来の健康のためにも、家族みんなで減塩習慣を心掛けましょう！ (日本栄養士会報より)