6がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂						444Kcal／22.9g／12.6g
以:熱/蛋/脂						370Kcal／24.2g／15.4g
未満児午前おやつ						ぎゅうにゅう(100)
未満児主食						むぎごはん
昼食						さけのしおやき ひじきいため チーズ たまねぎのみそしる バナナ
午後おやつ						むぎちゃ のりせんべい プルーン ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂		433Kcal／17.9g／13.0g	440Kcal／22.1g／13.5g	455Kcal／15.1g／13.1g	457Kcal／18.0g／16.6g	434Kcal／18.1g／14.0g
以:熱/蛋/脂		364Kcal／20.1g／14.4g	359Kcal／21.8g／13.6g	365Kcal／14.9g／14.4g	369Kcal／18.7g／18.2g	349Kcal／19.6g／15.4g
未満時午前おやつ		ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食		むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	親子遠足(盛岡市動物公園) 8:45江刺総合支所集合 3 袋詰め菓子	4 れいしゃぶ きりぼしだいこんのにもの せんべいじる メロン	5 しろみざかなのチーズムニエル ほうれんそうとしめじのあえもの ミニトマト とんじる バナナ	6 ドライカレー アスパラガス ミニトマト おくらスープ なつみかん	7 ちゅうかふうたまごやき キャベツのおひたし かぶのみそしる さくらんぼ	8 とりにくのサッパリに やさいいため こおりどうふのみそしる バナナ
午後おやつ		むぎちゃ まっちゃクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ かんパン ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ポテトドーナツ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ マカロニかりんとう ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	449Kcal／15.1g／8.2g	444Kcal／20.9g／15.6g	445Kcal／20.6g／11.3g	460Kcal／15.1g／17.8g	440Kcal／16.7g／9.7g	449Kcal／20.2g／16.4g
以:熱/蛋/脂	371Kcal／16.1g／9.4g	348Kcal／20.7g／16.3g	362Kcal／22.9g／11.8g	480Kcal／14.2g／14.3g	351Kcal／16.9g／9.9g	352Kcal／19.1g／16.5g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん		むぎごはん	むぎごはん
昼食	ぶたにくとさつまいものにもの ブロッコリーのチーズフリッター 10 わかめとふのすましじる さくらんぼ	さばのみそに ほうれんそうのちくわあえ 11 ミートボールトマトスープ ヨーグルト	かつおのあまからに バンサンスー なっとう もやしのみそしる メロン 12 ライスはるまき	かたつむりピラフ イタリアンスープ びわ 13 プチタルト	ぶたにくとなすのみそいため こふきいも 14 そうめんじる さくらんぼ	ぷりのでりやき キャベツとちくわいため 15 なめこじる バナナ
午後おやつ	むぎちゃ うめおにぎり 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	むぎちゃ せんべい 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	むぎちゃ ライスはるまき 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	むぎちゃ プチタルト ミニぎゅうにゅう	むぎちゃ パンプキンボール ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ カルシウムせん ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	453Kcal／19.2g／14.1g	441Kcal／15.4g／9.9g	451Kcal／15.9g／10.5g	460Kcal／19.4g／14.0g	450Kcal／19.1g／14.7g	290Kcal／11.7g／9.4g
以:熱/蛋/脂	374Kcal／20.5g／15.6g	352Kcal／16.2g／11.6g	363Kcal／14.8g／14.5g	375Kcal／21.1g／15.0g	361Kcal／19.2g／15.8g	228Kcal／13.4g／12.9g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ジョア	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	とりにくのレモンソースあえ ごもくきんぴら 17 ほうれんそうのみそしる メロン	ぶたにくのあまからやき はるさめサラダ 18 きのこじる バナナ	はるまき ちゅうかふうきゅうり 19 おさかなじる さくらんぼ	だいずとぶたにくのにこみ きゅうりのおかかあえ 20 キャベツのみそしる バナナ	たまごのふくろに きりぼしだいこんのはりはりづけ チーズなっとう こまつなのみそしる メロン 21	ごぼうのわふうつくね ゴマネーズあえ ミニトマト なっとうじる メロン 22
午後おやつ	むぎちゃ かぼちゃサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ココアむしケーキ ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ ハムスコーン 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	むぎちゃ カロチンケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ヨーグルト ビスケット	むぎちゃ 12時降園
未:熱/蛋/脂	422Kcal／14.3g／11.3g	443Kcal／16.2g／11.7g	446Kcal／21.0g／14.3g	438Kcal／15.4g／14.7g	432Kcal／15.2g／12.4g	435Kcal／18.2g／11.0g
以:熱/蛋/脂	371Kcal／17.5g／16.0g	349Kcal／17.6g／12.1g	371Kcal／20.8g／16.0g	346Kcal／14.3g／15.5g	356Kcal／15.3g／14.6g	354Kcal／19.7g／10.9g
未満児午前おやつ	おこさませんべい むぎちゃ	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	いりどうふ たんざくサラダ 24 ニラのみそしる メロン	とりにくのひやしちゅうかふう さつまいものあまに 25 だいこんじる なつみかん	しろみざかなのみそやき スティックサラダ たけのこのおかかに たまごスープ バナナ 26	ミニミートローフ さやいんげんのソテー こんぶのつくだに なすじる さくらんぼ 27	ぶたレバーのケチャップあえ だいこんときゅうりのナムル 28 なめこじる メロン	ささみのあまみそいため さつまいものレモンに 29 わかめじる バナナ
午後おやつ	むぎちゃ もちもちとうふドーナツ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ オートミールクッキー ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ みみかりんとう ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ だいがくいも 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	むぎちゃ かいせんチヂミ 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	むぎちゃ アスパラビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)

6月は『食育月間』です

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしてみませんか？

【出典】内閣府「食育ガイド」

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる。

学童・思春期

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する。

成人期

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える。

高齢期

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える。

お弁当はいりません
おしぼりをぬらしてきてください