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		274Kcal／9.6g／8.7g	470Kcal／18.7g／15.6g	484Kcal／18.1g／16.4g	477Kcal／18.9g／17.5g	450Kcal／15.7g／12.7g
以:熱/蛋/脂		126Kcal／0.6g／2.4g	389Kcal／19.4g／17.4g	413Kcal／18.7g／18.9g	374Kcal／17.8g／17.7g	366Kcal／16.0g／14.2g
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
未満児主			むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食		身体測定 衣替え 手作り弁当日 おかず入りのお弁当をお願いします おしぼりはぬらしてきてください 1 (3歳未満児) 未:バナナ 以:おやつつめあわせ むぎちゃ	親子ミニ遠足 (3歳以上児・花巻へ) 2 ぶたにくオレンジソース ブロッコリーのソテー キャベツのみそしる キウイフルーツ むぎちゃ	身体測定(3歳以上児) 3 いろどりだんご ほうれんそうのちくわあえ じゃがいものみそしる バナナ むぎちゃ	4 ごもくたまごやき アスパラきんぴら なめこじる なつみかん むぎちゃ	5 にくみそどうふ さつまいものあまに わかめじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ		きなこだんご ぎゅうにゅう(未100)	レーズンパン ぎゅうにゅう(未100 以200)	チーズむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	ポテトドック ぎゅうにゅう(未100 以200)	こめぼうくん ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	476Kcal／18.6g／15.7g	471Kcal／21.6g／12.5g	470Kcal／20.9g／16.8g	473Kcal／15.6g／17.3g	471Kcal／16.3g／13.5g	416Kcal／20.0g／8.8g
以:熱/蛋/脂	385Kcal／18.9g／16.9g	385Kcal／23.8g／12.8g	399Kcal／21.7g／19.0g	381Kcal／14.7g／18.7g	400Kcal／16.9g／15.4g	323Kcal／22.1g／8.7g
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	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 さつまいもキントン トマト 7 かぶのみそしる なつみかん むぎちゃ	交通安全教室(3歳以上児) かつおのあまからに ひじきいため 8 たまねぎのみそしる キウイフルーツ むぎちゃ	さけとほうれんそうのグラタン ナムル 9 あさりじる バナナ むぎちゃ	クッキング(すみれ) あげどうふ ちゅうかふうきゅうり ミニトマト おまめのスープ ミニカップゼリー 10 むぎちゃ	運動遊び(さくら) ぶたレバーのごまずあえ キャベツのおひたし ミニトマト だいこんじる バナナ 11 むぎちゃ	ささみのあまみそいため さつまいものあまに わかめじる バナナ 12 むぎちゃ
午後おやつ	さんりくせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	ごまのおやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	ホットサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	てついりキャロットせんべい バナナ ぎゅうにゅう(未100 以200)	やきいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	のりせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	492Kcal／19.9g／19.5g	553Kcal／19.9g／15.6g	478Kcal／22.7g／15.7g	457Kcal／17.1g／17.6g	499Kcal／17.6g／13.7g	480Kcal／16.2g／15.0g
以:熱/蛋/脂	392Kcal／19.9g／19.8g	596Kcal／20.1g／12.9g	382Kcal／22.3g／16.3g	372Kcal／17.2g／19.0g	399Kcal／17.3g／14.6g	396Kcal／16.6g／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	むぎごはん	誕生祝会 お弁当はいりません さくら・すみれ組は、箸またはスプーンを持ってきてください 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	ぶたにくとアスパラいため がんものにつけ 14 ほうれんそうのみそしる キウイフルーツ むぎちゃ	かたつむりピラフ さつまいもサラダ 15 わかめスープ オレンジゼリー	移動図書館 アジのいそべあげ えのきとさやえんどうのたまごとじ 16 まめまめじる バナナ むぎちゃ	すくすく公演 ドライカレー ツナほうれんそう 17 レタスープ キウイフルーツ むぎちゃ	食育遊び(ちゅうりっぷ) 布団・中ズック持ち帰り しらすいりたまごやき スティックサラダ ミニトマト そうめんじる さくらんぼ 18 むぎちゃ	布団・中ズック持ち帰り にくみそどうふ さつまいものあまに わかめじる バナナ 19 むぎちゃ
午後おやつ	にぼしクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	アンパンマンケーキ ジョア(マスカット)	カンパン ぎゅうにゅう(未100 以200)	フレンチドック ぎゅうにゅう(未100 以200)	ごまごはん ぎゅうにゅう(未100 以200)	こざかなぼんせん ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	484Kcal／17.9g／17.6g	480Kcal／23.9g／18.2g	491Kcal／21.6g／12.0g	474Kcal／23.1g／13.4g	459Kcal／18.2g／14.6g	439Kcal／20.3g／10.1g
以:熱/蛋/脂	383Kcal／18.4g／20.0g	394Kcal／26.4g／19.0g	397Kcal／20.2g／12.4g	392Kcal／25.2g／14.8g	395Kcal／19.8g／18.7g	346Kcal／22.3g／10.0g
未満児 午前おやつ	おこさませんべい 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)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)
未満児主	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	なまあげのやさいあんかけ こふきいも 21 たまごスープ キウイフルーツ むぎちゃ	避難訓練 まぐろのかわりタルタルソース なすいため 22 ねぎとあぶらあげのみそしる さくらんぼ むぎちゃ	栄養指導(さくら) プール掃除(すみれ) さけのしおやき パンプキンサラダ トマト キャベツのみそしる バナナ 23 むぎちゃ	プール開き ぶたにくのおろしソースかけ さやいんげんのソテー ミニトマト こおりどうふのみそしる げんきヨーグルト 24 むぎちゃ	食育体操(たんぽぽ) きすのみのあげ ほうれんそうのごまあえ こんぶなっとう おくらのみそしる さくらんぼ 25 むぎちゃ	ささみのあまみそいため さつまいものあまに わかめじる バナナ 26 むぎちゃ
午後おやつ	まっちゃクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	そうかせんべいサラダあじ ベビーチーズ ぎゅうにゅう(未100 以200)	しょうゆだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)	ココアむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	カロテンケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	とうにゅうクッキー いわしおかき ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	470Kcal／21.7g／14.7g	484Kcal／20.7g／14.9g	477Kcal／19.9g／18.8g			
以:熱/蛋/脂	392Kcal／23.6g／16.1g	390Kcal／19.6g／15.0g	391Kcal／21.4g／20.2g			
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	とうにゅうクッキー ぎゅうにゅう(100)			
未満児主	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん			
昼食	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのごまずあえ 28 ニラのみそしる キウイフルーツ むぎちゃ	歯科検診 スズキのみそやき かぼちゃのあまに ミニトマト たまねぎのみそしる バナナ 29 むぎちゃ	詩吟おけいこ(さくら・すみれ) まぐろカツ きのこサラダ 30 なすじる メロン むぎちゃ			
午後おやつ	みそむしぱん ぎゅうにゅう(未100 以200)	ミレービスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)	あおのりラスク ぎゅうにゅう(未100 以200)			

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。子どものころに身についた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でもできることから「食育」に取り組んでみませんか？

＊家族みんなで食卓を囲む…食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。
＊一緒に食事の支度をする…買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。
＊朝ごはんを食べる習慣をつける…1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。
＊体を動かす機会をつくる…おなかがすいて食欲が沸くとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。
＊行事食や郷土料理を取り入れる…伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。
＊さまざまな味を経験させる…味覚の幅が広がり、苦手な食べものでも美味しく食べられるようになります。
＊減塩を心がける…子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣予防につながります。
＊家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる…食べものや自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。