

令和7年度 給食だより 6月号 ひまわりこども園

給食献立表

日 曜	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	3時のおやつ (全員)
2 月	飲むヨーグルト クラッカー	ご飯、魚の香味焼き、三色野菜、豆乳みそ汁、パン缶	牛乳 ココナッツサブレ
3 火	牛乳 味しらべ	ご飯、豆腐とエビのケチャップ煮、こんにやくきんぴら、きゅうりの土佐漬け、バナナ	牛乳 カステラポーロ
4 水	牛乳 バナナ	カレーパン、小松菜サラダ、ポトフ、オレンジ	麦茶・小エビと 青のりのおにぎり
5 木	牛乳 ハーベスト	ご飯、焼肉、ポテトサラダ、トマト、豆腐のみそ汁、バナナ	牛乳 まがりせんべい
6 金	牛乳 白い風船	梅ふりかけご飯、魚の南蛮漬け、さつまいもの甘煮、もやしとにらの中華スープ、オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ
7 土		焼き鳥丼、きゅうりの酢の物、みそ汁、オレンジ	
9 月	飲むヨーグルト クラッカー	のり佃煮ご飯、ぎせい豆腐、梅ひじきサラダ、★すまし汁、パン缶	牛乳 チョコイス
10 火	牛乳 ポーロ	〈行事食〉時計ランチ、照り焼きチキン、きゅうりの酢の物、じゃがいものみそ汁、メロン	牛乳 じゃこせんべい
11 水	牛乳 ハイハイ	ミートスパゲティ、かぼちゃのマヨチーズ焼き、キャベツのフレンチサラダ、バナナ	牛乳 きな粉蒸しパン
12 木	牛乳 黄桃缶	ご飯、豆腐とひじきのつくね揚げ、シーズンサラダ、なすのみそ汁、オレンジ	牛乳 ミレービスケット
13 金	牛乳 コーンフレーク	ご飯、魚ときのこのバターしょうゆ、菜種和え、コンソメスープ、バナナ	お茶 杏仁豆腐
14 土		カレーライス、きゅうりのアチャラ漬け、オレンジ	
16 月	飲むヨーグルト クラッカー	牛肉となすのハヤシライス、のりおポテト、グリーンサラダ、パン缶	牛乳 源氏パイ
17 火	牛乳 プチ鉱泉	ご飯、おからオムレツ、和風和え、さつまいものみそ汁、バナナ	牛乳 ひねり揚げ
18 水	牛乳 魚肉ソーセージ	★照り焼きハンバーグサンド、海藻サラダ、じゃがいもスープ、オレンジ	麦茶 小松菜おにぎり
19 木	牛乳 たべっこ動物	〈食育の日・お弁当デー〉かみかみご飯、レバーと鶏の香り揚げ、トマトとレタス、かぼちゃの素揚げ、切干大根のマヨポン和え、バナナ	牛乳 おにぎりせんべい
20 金	牛乳 ミニサラダせん	ご飯、煮魚、おひたし、厚揚げのみそ汁、すいか	牛乳 ツナマヨコーンパン
21 土		ルーローハン、豆腐のみそ汁、オレンジ	
23 月	飲むヨーグルト クラッカー	焼きめし、ぎょうざ、キャベツの甘酢、豆腐の中華スープ、パン缶	牛乳 みそせんべい
24 火	牛乳 チーズ	ご飯、厚揚げのみそ炒め、小松菜の磯香和え、わかめのみそ汁、バナナ	牛乳 玄米ポン
25 水	牛乳 きなこもち	〈誕生日会〉かえるごはん、鯖のトマトソースがけ、かぼちゃの素揚げ、おくらスープ、すいか	牛乳 マシュマロサンド
26 木	牛乳 ビスコ	★冷やしうどん、なすのそぼろ煮、ブロッコリーの白和え、オレンジ	麦茶 オクラのお好み焼き
27 金	牛乳 みかん缶	ご飯、マーボー豆腐、さつまいものバターしょうゆ、ナムル、バナナ	ヨーグルト
28 土		ロコモコ丼、わかめスープ、オレンジ	
30 月	飲むヨーグルト クラッカー	ガパオライス、コールスローサラダ、たまごスープ、パン缶	牛乳 豆乳ウエハース

給食室からのメッセージ

★メールボックスにたくさんお手紙を入れていただき、ありがとうございます！リクエストいただいたメニューには★マークがついています。楽しみにしててくださいね。
 ★6月19日は「食育の日」で、「かみかみメニュー」になっています。**かみかみご飯**は、塩こんぶとしらす干し、また**切干大根のマヨポン和え**の切干大根も噛み応えがある食品なので、かむこと意識できる献立になっています。
 ★6月25日の誕生日会の日に、かえるごはんの顔を自分たちで作ります。どんな顔になるのか楽しみですね。
 ★6月10日は、「時の記念日」にちなんで時計ランチを作ります。アスパラガスで短針・長針を作り、ソーセージやグリーンピースを文字盤に見立てて作ります。

今日からできる 五感で味わう・楽しむ「食育」

「0・1・2歳児だから、食育は難しい」「料理や栽培をしている時間がない」と悩んでいませんか。実は、毎日の食事でも、できることがたくさんあります。ポイントは「五感」を言葉にすること。0・1・2歳児には、まだ会話が難しくても、大人が言葉にして伝えていきましょう。

触る

毛がちくちくする
わっ、冷たい!

育てている植物の葉や実を触ったり、調理する前の野菜や魚の感触も楽しんでみましょう。

聞く

ぼりぼりするよ
ジューって聞こえるね

食材を切る、焼くなど、調理の音や、食べたときの歯ごたえなどの音を、言葉にしてみましょう。

かぐ

いい匂い〜
チョコみたいな匂い!

食材の匂いをかいだり、調理中のいい匂いを言葉にしたりしてみましょう。

見る

ニンジンが星の形になっている
黄色と赤のトマトがあるね

見た目も「おいしさ」につながります。彩りや盛り付けの量を子どもと話しながら、調整していきましょう。

味わう

酸っぱいけれどおいしいね
かむと甘いよ

「熱いけれど、おいしい!」「いつもより甘いよ」など、おいしさを言葉にしてみましょう。

一緒に触ったり、盛り付けたり、会話をしたりする中で、食への興味や食べることへの楽しみにつながります。これも「食育」です。

◆◆◆ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です ◆◆◆ よくかむと いいこといっぱい

消化を助ける

味がわかる

むし歯を防ぐ

脳の働きがよくなる

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。