



# 献立表



中山保育園

2024/06月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
3	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉のねぎ南蛮,じゃが芋とひき肉の煮物,みそ汁,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
4	火	お茶(牛乳),小魚	焼きそば,春巻き,もやしとニラの和え物,果物	牛乳,フレークバー
5	水	お茶(牛乳),小魚	【端午の節句】ゆかりご飯,エビフライ,ブロッコリーのおかか和え,たこウインナー,花麩のすまし汁,フルーツ入りゼリー	牛乳,柏餅(未満児,おかし)
6	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のしょうが焼き,和風キャベツサラダ,なめこ汁,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
7	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,鶏肉の香草パン粉焼き,レタスのサラダ,ABCスープ,果物	牛乳,スイートポテト
8	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
10	月	お茶(牛乳),小魚	【時の記念日】時計ライス,鯖の梅みそ焼き,ほうれん草のごま和え,すまし汁,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
11	火	お茶(牛乳),小魚	とりなんばんうどん,かぼちゃコロッケ,小松菜のなめ茸和え,果物	牛乳,マーマレード蒸しパン
12	水	お茶(牛乳),小魚	朴葉寿司,豆腐ステーキ,切干大根の旨煮,ほうれん草のすまし汁,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
13	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,肉じゃが,キャベツの塩昆布あえ,豆腐のみそ汁,手作りゼリー	牛乳,おかし(せんべい類)
14	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,ポテトミートグラタン,ブロッコリーツナサラダ,コーンスープ,果物	牛乳,栃の実せんべい
15	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
17	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鮭の塩こうじ焼き,ふきの含め煮,具たくさんみそ汁,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
18	火	お茶(牛乳),小魚	五目塩ラーメン,ちくわの磯辺揚げ,チンゲン菜の和え物,手作りゼリー	牛乳,もっちりチーズパン
19	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の照焼き,きゅうりとチーズの酢の物,のっぺい汁,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
20	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ポークケチャップ,ごぼうサラダ,野菜スープ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
21	金	お茶(牛乳),小魚	チキンカレーライス,コーンコロッケ,キャベツサラダ,果物	牛乳,お米deブルーベリータルト
22	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
24	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,さばの香り焼き,鶏ときゅうりのなかよし和え,キャベツのみそ汁,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
25	火	お茶(牛乳),小魚	【年少試食会】ごはん,豚肉のかりん揚げ,切干大根サラダ,ふわふわたまごスープ,果物	牛乳,クッキー
26	水	お茶(牛乳),小魚	中華丼,シュウマイ,大根サラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
27	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,白身魚のフライ,五目納豆,けんちん汁,手作りゼリー	牛乳,おかし(せんべい類)
28	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,鶏肉のパーベキューソース焼き,ほうれん草とマカロニのサラダ,ポークビーンズ,果物	牛乳,よもぎげんこつ
29	土	牛乳,小魚		お茶,おかし

★今月の郷土食は朴葉寿司・ふきの含め煮です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更する事があります。

### 【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	I補給 -	タバク	脂質	加鈣ム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	524	20.7	18	229	2	158	0.27	0.35	30	4.4	1.9
目標量	585	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3才未満児	459	18.6	17	275	1.6	153	0.24	0.4	25	3.4	1.5
目標量	470	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5



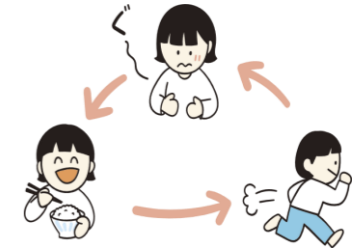
# もぐもぐ通信 ~子どもの食メモ~

## 《 乳幼児期の食育について 》

毎年6月は「食育月間」です。

乳幼児期の食事は、栄養補給だけでなく豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために大切です。「食育」と聞くと難しく感じるかもしれませんが、ちょっとした工夫や声かけでこどもの食への関心を高めることができます。

給食では、「おいしく食べること」「人と食事を楽しむこと」ができるように、日々の生活と遊びの中で、意欲的に食に関わる体験を積み重ねることを大切にしています。今回は保育園で取り組んでいる「食育」についてご紹介します。



### ★空腹や食欲を感じる生活リズムの確立

食に対する意欲を持ち、食べることを楽しむためには「お腹がすいた」という感覚が持てる生活を送る必要があります。そのためには十分に遊び、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムをこどもが獲得することが重要です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて、食欲アップにつなげています。



### ★食べることに挑戦できる環境づくり

動物は、甘味に対してはおいしいと感じる傾向がありますが、酸味や苦味に対しては、本能で危険なものとして避けようとしています。食経験の少ないこどもが嗜好を獲得するためには、「食べてみよう!」と試みることができる環境を整えることが大切です。園では、友達や保育士の食べる姿、また会話を通して食べ物への興味関心を育みます。

苦手なものが食べられた時や残さず食べられた時に、身近な人に褒められる経験は、こどもの食べる意欲に繋がります。家庭でも食べ物や給食について話題にあげ、新たな成長があったときは喜びを共有してくださいね。



### ★感謝の気持ちを育む体験

自然の恵みである食材について、様々な体験を通して意識することを大切にしています。食材を見たり、触れたり、育てたり、調理室での調理の様子をのぞき知ったりする経験を通して、食材や調理をする人への感謝の気持ち、いのちを大切にすることなどを育みます。

家庭でも年齢に合わせた無理のない範囲で、食事の準備や片づけなどのお手伝いを一緒に行い、食に関わる体験を増やしていきましょう。



### ★食文化に出会い、楽しむ

南北に長い日本ならではの「旬の食材」を味わい、食から季節を感じることができるのが、日本の食事の特徴です。また園では「ハレの日」には、行事食を食べて邪気や災厄をはらい、健康長寿を願うという日本特有の食文化に触れながら、人と食事を楽しむ体験を積み重ねます。