

6月のこんだて

令和7年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	2 16 30	肉うどん さきいかサラダ くだもの	おにぎり ごはん	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 油揚げ ねぎ かつお節 しょう油 キャベツ さきいか セロリ アスパラガス 昆布茶 オリーブオイル	菓子牛乳 チーズ	菓子牛乳 チーズ	月	9 23	照り焼きチキン はるさめサラダ 中華風コーンスープ くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 にんにく しょう油 みりん はるさめ キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ コーン缶 人参 玉ねぎ スキムミルク たまご 中華だし	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
火	3 17	肉じゃが 新たまとうツナのサラダ くだもの	おにぎり ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり ハム ドレッシング	パン牛乳	バリバリピザ (餃子の皮 ケチャップ ベーコン チーズ)	火	10 24	じゃがいもの重ね焼き じゃこピーマン わかめスープ くだもの	パン パン	じゃがいも 人参 干しいたけ 玉ねぎ 豚挽肉 ケチャップ チーズ ピーマン もやし 人参 ごま ちりめんじゃこ ごま油	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
水	4 18	キャベツスパゲティ ミネストローネスープ くだもの	パン パン	スパゲティ キャベツ 玉ねぎ ツナ 人参 ちりめんじゃこ にんにく オリーブオイル じゃがいも セロリ ベーコン トマト	カレー昆布チャーハン (昆布佃煮 マヨネーズ ルウ)	菓子牛乳 小魚	水	11	鶏レバーのケチャップ煮 キャベツのマヨ炒め そうめんスープ くだもの	おにぎり ごはん	鶏レバー ケチャップ ソース キャベツ 玉ねぎ ベーコン マヨネーズ そうめん トマト レタス たまご 玉ねぎ 鶏ガラスープ	たまごごはん (揚げ玉 ごま 青のり しょう油)	菓子牛乳 するめ
木	5 19	魚の中華あんかけ さつまいもの甘煮 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	白身魚 片栗粉 油 人参 玉ねぎ パプリカ えのきだけ しめじ ねぎ ガラスープ さつまいも しょう油 砂糖 豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	木	12 26	魚の南蛮漬け じゃがいものチーズ煮 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 片栗粉 油 玉ねぎ 人参 ピーマン じゃがいも チーズ ベーコン キャベツ ちくわ 玉ねぎ わかめ みそ じゃこ ねぎ	パン牛乳	菓子牛乳 小魚
金	6 20	ぎょうざ丼 マカロニサラダ くだもの	ごはん	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 餃子の皮 にんにく 土しょうが ごま油 中華スープ マカロニ かにかまぼこ きゅうり キャベツ マヨネーズ	みるく餅 牛乳 (牛乳 砂糖 片栗粉 きなこ)		金	13 27	カレーライス グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬け キャベツ きゅうり ドレッシング	豆腐ドーナツ 牛乳 (ホットケーキミックス 豆腐 グラニュー糖)	
土	7 21	パン 牛乳					土	14 28	パン 牛乳				
水	25	たんじょう会	カレーピラフ 揚げぎょうざ スパゲティサラダ すまし汁 くだもの						豚挽肉 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン缶 こめ ぎょうざ 油 スパゲティ きゅうり キャベツ ハム マヨネーズ 豆腐 えのきだけ かまぼこ みつば			メロンゼリー 牛乳	アイスクリーム



～噛む力を育てましょう～

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。3歳頃になると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は、五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。

よく噛むといいこといっぱい!(^o^)

どうしたら噛むことができる?

☆よく噛むことで食べ物小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

☆口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので言葉の発音をはっきりします。

☆よく噛むと脳の唾液中枢が働いて食べすぎを防ぎ肥満予防になります。唾液がたくさん出て、口の中をきれいにするので、虫歯予防になります。

☆ごはんとおかずをそろえた和食を

パンと飲み物、ツルツルと食べる種類より噛む回数がアップします。ただ、丼物はよく噛まないことがあるので注意!

☆材料の切り方をひと工夫

野菜の煮物、きゅうりや人参のスティックサラダなどかじって食べる食材も取り入れて♡

☆食事中のお茶や水に注意!!

お茶を飲みながらの食事は流し込みにつながります。

☆「よく噛んでね」の声をかけを(^o^)

すぐにはできません。くり返し声をかけ!



菌を 食中毒に気をつけましょう ～つけない・ふやさない・やっつける～

梅雨時期は温度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。乳幼児期は抵抗力が弱いので気をつけなければなりません。冷蔵庫を過信せず、作り置きはひかえましょう。調理時に菌が付かないように生肉・生魚を切る包丁とまな板(牛乳パックを開いて使うとそのまま捨てられます)、生で食べる野菜を切るものとは区別しましょう。

いくつ知ってる? 傷みにくいお弁当づくりのポイント



<おいしい行事食>

＝夏至＝

夏至は昼の時間が一番長い日です。残り半年の無病息災を祈願する「水無月」という和菓子があります。また、稲が四方八方に根付く願いから「タコ」を食べる風習のある地域もあります。



<どんな調理法?>

～フリッター～

フリッターとは、小麦粉・卵黄・塩・卵白を泡立てたメレンゲを使って作られた衣の揚げ物でふんわりとした食感が特徴です。天ぷらと似ていますが、使う食材と食感に違いがあります。

・乳児の午前のおやつは菓子・牛乳です。
・今月のお茶は「麦茶+塩」です。
・参考資料「子どもの栄養」他





むし歯予防デー

いくつ知ってる？ 傷みにくいお弁当づくりのポイント

<input checked="" type="checkbox"/> 水分は大敵！ 水分が残っていると細菌が繁殖する原因に... 	<input checked="" type="checkbox"/> 素手はNG！ 	<input checked="" type="checkbox"/> しっかり加熱！
<input checked="" type="checkbox"/> 作り置きにも火を通す！ 	<input checked="" type="checkbox"/> ミニトマトのヘタは取る！ 	<input checked="" type="checkbox"/> ソース類は別添えに！
<input checked="" type="checkbox"/> しっかり冷めます！ 	<input checked="" type="checkbox"/> 保冷剤を活用！ 	

ひ 肥満予防	み 味の発達	こ 言葉の発音はつきり	の 脳の発達
は 歯の病気予防	は 肥満予防	み 味の発達	こ 言葉の発音はつきり
は 歯の病気予防	は 歯の病気予防	が カン予防	い 胃腸快調
			ぜ 全力投球

手洗いは
石けんを泡立てて
 2度洗いしましょう。

手洗い方法

- ぬらした手に石けんをつけ、手のひらをかき合わせる。
- 手の甲を擦るようにする。
- 指先 つかの指を交互に入にする。
- 親指の指を洗う。
- 親指と手のひらをかき合わせる。
- 手首も忘れずに洗う。
- 0-10秒をもう一度繰り返す。
- 十分に洗い、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かす。



手洗いは
石けんを泡立てて
 2度洗いしましょう。

手洗い方法

- ぬらした手に石けんをつけ、手のひらをかき合わせる。
- 手の甲を擦るようにする。
- 指先 つかの指を交互に入にする。
- 親指の指を洗う。
- 親指と手のひらをかき合わせる。
- 手首も忘れずに洗う。
- 0-10秒をもう一度繰り返す。
- 十分に洗い、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かす。