



きゅうしょくだより

令和5年6月 えのほいくえん

日	曜	昼食	3時のおやつ
01	木	ご飯、高野豆腐の卵とじ、わかめのみそ汁	いりこ、牛乳、お菓子
02	金	カレーライス、スナップエンドウとツナサラダ、りんご	いりこ、牛乳、コーンフレーク
03	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
05	月	ご飯、八宝菜、中華サラダ、バナナ	いりこ、牛乳、黒糖もち
06	火	ご飯、魚の西京焼き、れんこんのきんぴら、きのこのすまし汁	いりこ、牛乳、お菓子
07	水	ご飯、肉豆腐、みそけんちん汁、オレンジ	いりこ、牛乳、ステックパン
08	木	ご飯、ツナオムレツ、ナポリタン、コンソメスープ	いりこ、牛乳、お菓子
09	金	ゆかりご飯、はっすん、みそにゆうめん、りんご	いりこ、牛乳、小松菜マドレーヌ
10	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
12	月	わかめご飯、焼きビーフン、ミネストローネ、バナナ	いりこ、牛乳、フライドポテト
13	火	ご飯、魚と豆腐の野菜あんかけ、中華スープ	いりこ、牛乳、チーズ(未)、お菓子
14	水	ゆかりご飯、大根と厚揚げのみそ煮、うどん汁、オレンジ	いりこ、牛乳、お菓子
15	木	ご飯、親子煮、ひじきのごまマヨサラダ	いりこ、牛乳、ミルクココアケーキ、 さくらCK(ホットケーキ)
16	金	ご飯、カレー肉じゃが、青菜と春雨のスープ、りんご	りんごジュース、お菓子
17	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
19	月	ご飯、焼肉風炒め、中華そば、バナナ	いりこ、牛乳、きなこおはぎ
20	火	ご飯、煮魚、昆布和え、なめこのみそ汁	いりこ、牛乳、フルーチェ(未)、お菓子
21	水	ご飯、ポークビーンズ、スパゲティサラダ、オレンジ	いりこ、牛乳、キャロットゼリー
22	木	ご飯、チーズオムレツ、三色サラダ、豆乳スープ	いりこ、牛乳、お菓子
23	金	ご飯、クリームシチュー、パンサンデー、りんご	いりこ、牛乳、ジャムサンド
24	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
26	月	ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁、バナナ	いりこ、牛乳、ヨーグルト、お菓子
27	火	ご飯、魚のコーンマヨ焼き、ごまキャベツ、青菜のスープ	いりこ、牛乳、麩のラスク
28	水	ご飯、マーボ豆腐、もやしのナムル、オレンジ	いりこ、牛乳、お菓子、マカロニアベかわ
29	木	ご飯、ひじき入り卵焼き、なめたけ和え、麩のみそ汁	いりこ、牛乳、お菓子
30	金	わかめご飯、はんぺんのはさみ揚げ、マカロニサラダ、コーンスープ、パイナップル	いりこ、牛乳、ロールケーキ



♡ 6月は食育月間♡

健康な心と体を育てるためには、食育を通して望ましい食習慣を身につけることが大切です。和やかな雰囲気の中で、周りの大人や友だちと食べる楽しさを味わったり、さまざまな食べ物への興味や関心を持ったりすることで、食の楽しさを知り、自ら食べようとする気持ちが育ちます。

いろいろな食感を体験

かむ力がつくと、さまざまなものが食べられるようになります。しかし、「かむ力を育てること」は、「かたいものを食べさせること」ではありません。

かたいものだけではなく、弾力のあるもの、かみ切りにくいもの、粘りのあるものなど、いろいろな食感の食べ物を体験していくうちに、少しずつかむ力が育っていきます。

