



6 月 こんだてひょう



2025年度 光幼保園

月	火	水	木	金
2 ごはん さばの磯辺焼き 小松菜の昆布和え 豆腐のみそ汁 果物・牛乳 ビスケット 大学芋	3 食パン 鶏肉のチリソース すっぱツナサラダ マカロニスープ 牛乳 バナナ 海苔おにぎり	4 弁当の日  手作りパン ヨーグルト	5 ごはん 海苔っこチキン 春雨の酢の物 切り干し大根のすまし汁 牛乳 マカロニきな粉 レーズン蒸しパン	6 カレーライス コールスローサラダ みかんゼリー 牛乳 おしゃぶり昆布 塩せんべい
9 わかめごはん 鮭の南部焼き きんぴられんこん 小松菜のみそ汁 牛乳 クラッカーサンド ココアくずもち	10 ごはん 高野豆腐の卵とじ 白菜のごま酢和え けんちん汁 牛乳 いちごヨーグルト さつまいものレモン煮	11 中華丼 さつまいものコロコロサラダ なめこのみそ汁 果物 牛乳 カルシウムせんべい ブルーベリークッキー	12 ごはん あじのパン粉焼き キャベツの酢の物 かぼちゃのスープ 牛乳 ふかし芋 お麴ラスク	13 みそラーメン たこさんウインナー 大根とじゃこのサラダ 果物 牛乳 乾パン 五平餅
16 ごはん ミートボール わかめとカニカマの酢の物 さつまいものみそ汁 牛乳 せんべい フライドポテト	17 ごはん カレイの梅みそ焼き キャベツともやしの炒め物 えのきのすまし汁 牛乳 りんご メープルホットケーキ	18 食パン とんかつ パスタサラダ 中華スープ 果物・牛乳 クラッカー・いりこ 鮭おにぎり	19 ごはん 焼きじゃが もやしのナムル 豚汁 牛乳 きな粉バナナ ジャムトースト	20 ゆかりごはん さばのごま照り焼き ほうれん草の磯香和え お麴のすまし汁 牛乳 粉ふき芋 みたらし団子
23 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ひじきと大豆のツナサラダ なすのみそ汁 牛乳 チーズ 黒糖蒸しパン	24 親子丼 きゅうりとしらすの酢の物 じゃが芋のすまし汁 果物 牛乳 大根の煮物 梅おかかおにぎり	25 ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のお浸し 根菜のみそ汁 牛乳 レーズンパン フルーツポンチ	26 たぬきうどん 焼き鮭 ピーマンとひじきの炒め物 果物 牛乳 ふかし芋 かぼちゃ豆腐パン	27 誕生月メニュー ホットドック 鶏肉のからあげ レタスとトマトのサラダ 野菜スープ ミニケーキ・牛乳 するめ・クラッカー ごま昆布おにぎり
30 ごはん カレイの西京焼き きゅうりとわかめ酢の物 里芋のすまし汁 牛乳 魚肉ソーセージ ミルクシュガートースト	※ひよこ・りす・うさぎ組には、 午前のおやつもつきます。 ※上段が午前おやつ、 下段が午後おやつです。			



6月は食育月間です



「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。

「朝ごはんは元気のもと」「食べ物食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだりして、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみたいかがでしょうか。

食育 幼児向けの絵本



今日のごはんは何か？春巻き、ウィンナ、わかめのみそ汁、レタスにプチトマト。春巻きを食べると、どんな音がするかな？ウィンナやレタスはどうか？ある日の食卓の、おいしい音が勢ぞろい。これを読んだら、食事がよりいっそう楽しくなること間違いなし！くいしんぼさんの手が、あっちからも、こっちからも伸びてきますよ。

