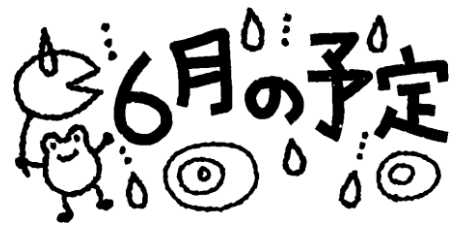




令和3年6月
第一ルンビニ園

新年度がスタートして2か月が過ぎました。保育園生活にも慣れ、生活リズムも整ってきたのではないのでしょうか。6月は、蒸し暑い雨の日が続きます。この時期には、体がだるくなったり、食欲がなくなりがちです。こんな時にこそ、体に元気のスイッチを入れる朝ご飯を食べてからの登園が大切です。
6月10日は「時の記念日」です。子どもたちが時間の大切さを理解するためにも、毎日の起きる時間や食事の時間、おでかけの時間などを確認して、規則正しい生活のリズムを感じ、時間を守る習慣をつけましょう。



14日(月)・・・旧端午の節句
24日(木)・・・お誕生会
25・26日・・・お泊まり保育(ゆり組)



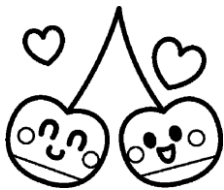
離乳食メモ

＜歯のケアの準備は徐々に＞

一般に最初に生えてくるのは下の前歯ですが、この歯は溝が少なくスラッとした形をしているので唾液で洗われてきれいになりやすい歯です。次に生えるのは、上の前歯で上の歯には唾液がなかなか行き渡らずよごれは唾液では解消されにくくなります。この時期のケアとしてガーゼでふく練習から始めるとよいでしょう。



旬のくだもの



さくらんぼ

桜桃、実桜の果実を「さくらんぼ」といいます。
5月ごろに花が咲き、6～7月に実ができます。
初夏のおとずれを告げるくだものとして好まれていますね。
高血圧予防・疲労回復に効果があります。
そのまま食べるのもおいしいですが、そのまま冷凍して、シャリシャリとさせてもおいしいですよ。



献立予定表

*毎日フルーツがつきます

日	曜	離乳食	幼児食	延長保育
1	火	野菜煮込みうどん ササミの旨煮 カラフルおいもマッシュ	カレーうどん かぼちゃの素揚げ 野菜のおひたし	おにぎり お茶 スティックアスパラ フルーツ
2	水	おかゆ みそ汁 しらすあんかけの野菜煮	ごはん なすのみそ汁 サケのちゃんちゃん焼き 煮豆	いなり寿司 お茶 ポイルブロッコリー フルーツ
3	木	おかゆ マカロニスープ カレイの旨煮 スティック野菜煮	ジャムサンド 野菜スープ マカロニグラタン スティック野菜	おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
4	金	おかゆ 豆腐のみそ汁 タイの旨煮 野菜とトマトのコトコト煮	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 焼肉 野菜炒め トマト	おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
5	土	煮込みうどん おいもマッシュ	わかめうどん ゼリー	パン お茶 バナナ
7	月	おかゆ みそ汁 タラの旨煮 野菜のトロトロ煮	ごはん 高野豆腐のみそ汁 豚肉となすの炒め物 野菜の納豆和え	いなり寿司 お茶 スティックアスパラ フルーツ
8	火	野菜煮込みうどん サケの旨煮 カラフルおいもマッシュ	和風スパゲティ スープ 厚焼きたまご 海草サラダ	おにぎり お茶 ポイルブロッコリー フルーツ
9	水	おかゆ お野菜たっぷりスープ しらすあんかけの野菜煮	ごはん けんちん汁 サバのみそ煮 野菜のおかか和え	おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
10	木	おかゆ スープ ササミの旨煮 野菜のカラフル煮	バターロール 白菜とベーコンのクリームスープ チリコンカン 温野菜のオーロラソース	おにぎり お茶 スティックアスパラ フルーツ
11	金	おかゆ みそ汁 カレイの旨煮 カラフルおいもマッシュ	ごはん なめこのみそ汁 油淋鶏 ツナマヨサラダ	おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
12	土	煮込みうどん おいもマッシュ	きつねうどん ゼリー	パン お茶 バナナ
14	月	おかゆ すまし汁 タイの旨煮 スティック野菜煮	炊き込みごはん そうめんすまし汁 かき揚げ 野菜の白和え	おにぎり お茶 ポイルブロッコリー フルーツ
15	火	野菜煮込みうどん タラの旨煮 野菜のトロトロ煮	しょうゆラーメン ぎょうざ 切り干し大根のナムル	いなり寿司 お茶 ミニトマト フルーツ
16	水	おかゆ みそ汁 しらすあんかけの野菜煮	のりごはん みそ汁 タラの香草焼き 浅漬け	おにぎり お茶 スティックアスパラ フルーツ
17	木	おかゆ スープ サケの旨煮 じゃがいもと野菜のトロトロ煮	バターロール コーンスープ ほくほくコロッケ グリーンサラダ	おにぎり お茶 ポイルブロッコリー フルーツ
18	金	おかゆ みそ汁 ササミの旨煮 豆腐と野菜のコロコロ煮	ポークカレーライス コンソメスープ サラダチキン チーズ	おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
19	土	煮込みうどん おいもマッシュ	たぬきうどん ゼリー	パン お茶 バナナ
21	月	おかゆ スープ カレイの旨煮 スティック野菜煮	ごはん 中華風かきたま汁 えびのケチャップ煮 大根サラダ	おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
22	火	野菜煮込みうどん タイの旨煮 おいものトマト煮	みそ煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 トマト	おにぎり お茶 スティックアスパラ フルーツ
23	水	おかゆ 豆腐のみそ汁 しらすあんかけの野菜煮	ごはん かみなり汁 さわらの照り焼き 筑前煮	おにぎり お茶 ポイルブロッコリー フルーツ
24	木	おかゆ みそ汁 タラの旨煮 野菜のトロトロ煮	ふりかけごはん オクラのみそ汁 ハンバーグ スパサラ フライドポテト トマト	いなり寿司 お茶 ミニトマト フルーツ
25	金	おかゆ スープ サケの旨煮 カラフルおいもマッシュ	ごはん あおさのみそ汁 麻婆豆腐 たたききゅうり	おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
26	土	煮込みうどん おいもマッシュ	野菜煮込みうどん ゼリー	パン お茶 バナナ
28	月	おかゆ じゃがいものトロトロみそ汁 ササミの旨煮 野菜のコトコト煮	ゴマ塩ごはん じゃがいものみそ汁 冷しゃぶサラダ 白魚の佃煮	おにぎり お茶 ポイルブロッコリー フルーツ
29	火	野菜煮込みうどん カレイの旨煮 カラフルおいもマッシュ	冷やし中華 わかめスープ しゅうまい ブロッコリーサラダ	おにぎり お茶 スティックアスパラ フルーツ
30	水	おかゆ みそ汁 しらすあんかけの野菜煮	ごはん キャベツのみそ汁 揚げ魚のカレーあんかけ トマト	いなり寿司 お茶 ミニトマト フルーツ

