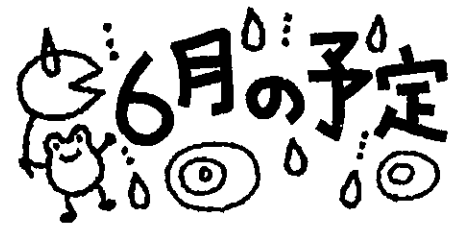




令和6年6月
第一ルンビニ園

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。



10日(月)・・・旧端午の節句
18日(火)・・・おたんじょう会
21・22日・・・お泊り保育(ゆり)



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こ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。



今月のおやつ

バナナケーキ プリッツ マーラカオ おにぎり リッツサンド



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	土	煮込みうどん カラフルマッシュ	わかめうどん ヨーグルト	パン お茶 パナナ
3	月	おかゆ みそ汁 麻婆豆腐風とろとろあんかけ	ごはん なめこのみそ汁 麻婆豆腐 きゅうりの浅漬け	ゴマ塩おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
4	火	おかゆ みそ汁 タラの旨煮 おひたし	みそラーメン ぎょうざ ミモザサラダ	ジャムサンド お茶 スティックきゅうり フルーツ
5	水	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 おいもマッシュ	もち麦ごはん 白菜のみそ汁 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物	わかめおにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
6	木	おかゆ スープ ブロッコリーのくたくたしらすあんかけ	バターロール スープ チキンステーキ ブロッコリーサラダ	ゆかりおにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
7	金	おかゆ みそ汁 ササミの旨煮 スティック野菜煮	ごはん 豆腐のみそ汁 チャプチェ スティック野菜	ゴマ塩おにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
8	土	煮込みうどん カラフルマッシュ	きつねうどん ゼリー	パン お茶 パナナ
10	月	おかゆ みそ汁 鶏ひき団子 野菜のトマト煮	ちらし寿司 あおさのみそ汁 肉団子 野菜の磯和え トマト チーズ	わかめおにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
11	火	おかゆ みそ汁 カレイの旨煮 おいものほくほく煮	もち麦ごはん オクラのみそ汁 サケの焼き魚 肉じゃが	ゆかりおにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
12	水	煮込みうどん タラの旨煮 野菜のことごと煮	焼きそば わかめスープ しゅうまい たたききゅうり	ゴマ塩おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
13	木	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 ころこ野菜煮	ゆかりごはん かぼちゃのみそ汁 魚のカレー揚げ きんぴらごぼう	ジャムサンド お茶 ブロッコリー フルーツ
14	金	おかゆ スープ しらすあんかけのことごと煮	ごはん 中華スープ ヤンニョムチキン もやしの中華和え	わかめおにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
15	土	煮込みうどん カラフルマッシュ	焼きうどん わかめスープ ヨーグルト	パン お茶 パナナ
17	月	おかゆ みそ汁 ササミの旨煮 おひたし	ごはん 豆乳のみそ汁 ホッケの塩焼き 野菜のごま和え	ジャムサンド お茶 ブロッコリー フルーツ
18	火	おかゆ みそ汁 カレイの旨煮 野菜のトマト煮	カツ丼 じゃがいものみそ汁 ゼリー 切り干し大根のさっぱりサラダ トマト	ゆかりおにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
19	水	おかゆ みそ汁 タラの旨煮 野菜とひじきのマッシュ	ごはん けんちん汁 魚のマヨ焼き ひじき煮	ゴマ塩おにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
20	木	おかゆ スープ サケの旨煮 野菜のことごと煮	もち麦ごはん かぶのみそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め	わかめおにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
21	金	おかゆ スープ おいもマッシュのしらすあんかけ	バターロール スープ ほくほくコロッケ サラダ	ゆかりおにぎり お茶 ミニゼリー フルーツ
22	土	煮込みうどん カラフルマッシュ	五目うどん ゼリー	パン お茶 パナナ
24	月	おかゆ みそ汁 ササミの旨煮 スティック野菜煮	ごはん かきたま汁 えびのケチャップ煮 春雨サラダ	ゴマ塩おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
25	火	煮込みうどん カレイの旨煮 野菜のことごと煮	冷やしうどん かぼちゃの素揚げ コロコロきゅうり	わかめおにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
26	水	おかゆ すまし汁 タラの旨煮 おひたし	もち麦ごはん すまし汁 サバのみそ煮 野菜のおかか和え	ゆかりおにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
27	木	おかゆ スープ サケの旨煮 野菜のくたくた煮	チキンカレーライス スープ ポイルウインナー スパサラ	ゴマ塩おにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
28	金	おかゆ みそ汁 しらすあんかけのことごと煮	ごはん さつまいものみそ汁 レバーの南蛮 ちくわときゅうりのゆかり和え	ジャムサンド お茶 ミニゼリー フルーツ
29	土	煮込みうどん カラフルマッシュ	きのこうどん ヨーグルト	パン お茶 パナナ

