



～もりのキッチン～

令和7年度6月号
社会福祉法人中央福祉会
げんきな森中央保育園



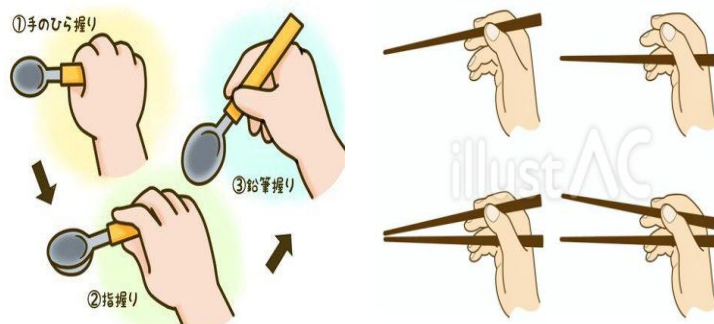
月	火	水	木	金	土
2 わかめチャンプル 小松菜の炒め物 コンソメスープ 果物 9時 クッキー 3時 チヂミ	3 手作りふりかけ 玄米フレークチキン・アスパラ 大豆入り煮昆布 卵スープ 果物 9時 せんべい 3時 フルーツヨーグルト	4 煮豆 カルシウム卵焼き・トマト マカロニサラダ 味噌汁 果物 9時 ビスコ 3時 オニオンケーキ	5 ポークビーンズ 青菜のソテー コンソメスープ 果物 9時 ボーロ 3時 春雨のチャブチ	6 山海揚げ・トマト キャベツとハムの酢の物 味噌汁 果物 9時 あられ 3時 黄粉トースト	7 ガパオ炒めご飯 ごぼうの金平 中華スープ 果物 9時 かりんとう 3時 パン
9 ししゃも 炒り卵の肉味噌かけ 小松菜と竹輪の和え物 すまし汁 果物 9時 ビスコ 3時 白玉小豆	10 ごぼうと大葉の和風つくね もやしのナムル 味噌汁 果物・トマト 9時 クラッカー 3時 時計クッキー	11 手作りふりかけ 巣ごもり卵 コールスローサラダ わかめスープ 果物 9時 かりんとう 3時 豆乳まんじゅう	12 魚のオニオンマヨ焼き 切干大根のサラダ 味噌汁 果物・ブロッコリー 9時 あられ 3時 おさかなせんべい	13 高野豆腐のオランダ煮 海藻サラダ コンソメスープ 果物 9時 かりんとう 3時 マーラーカオ	14 カレー トマトと胡瓜のレモン和え 福神漬け 果物 9時 せんべい 3時 カステラ
16 厚揚げのインド風炒め ブロッコリーのおかか和え ワカメスープ 果物 9時 ボーロ 3時 あじさいゼリー	17 手作りふりかけ 魚のソース煮 納豆と塩昆布のサラダ 味噌汁 果物 9時 ビスコ 3時 やせうま	18 煮豆 南瓜の卵焼き・ブロッコリー ひじきとチーズのサラダ すまし汁 果物 9時 ビスケット 3時 ベイクドポテト	19 鶏肉の旨だれ・アスパラ セロリとごぼうの金平 味噌汁 果物 9時 あられ 3時 ココア蒸しパン	20 魚の竜田揚げ・トマト キャベツのゆかり和え コンソメスープ 果物 9時 ボーロ 3時 塩バニラトースト	21 ビビンバ丼 切干大根のナムル ワカメスープ 果物 9時 クッキー 3時 パン
23 魚の香味蒸し・トマト ひじきのガーリック炒め 味噌汁 果物 9時 かりんとう 3時 オレンジマフィン	24 手作りふりかけ レバーの甘辛煮 ピーマンの胡麻和え すまし汁 果物 9時 クラッカー 3時 お好みじゃが丸くん	25 煮豆 チーズ入りオムレツ 春雨の酢の物 味噌汁・ブロッコリー 果物 9時 せんべい 3時 カルシウムかりんとう	26 麻婆豆腐 こんにゃくの金平 中華スープ 果物 9時 ビスコ 3時 おからと黒ゴマのサブレ	27 パン 唐揚げ・トマト オクラのじゃこ和え コンソメスープ 果物 9時 クッキー 3時 ゆかりチーズおにぎり	28 中華丼 ニラ玉 味噌汁 果物 9時 かりんとう 3時 カステラ
30 魚のトマトソースかけ ひじきの煮物 すまし汁 果物 9時 あられ 3時 フルーツ杏仁	★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。 ★主食はごはん・パンです。 ★おやつ時の飲み物は牛乳です。 ★甘辛いこ・手作りふりかけ・煮豆でカルシウムを強化しています。 6月10日(月)は「時の記念日」です。 時計は、起きる時間や遊ぶ時間、食事の時間などを教えてくれる大切な物です。 時計にはどんな針があるかな？数字はいくつあるかな？など、おうちでも子どもと時計の観察をしながら、時間を意識して過ごしてみましょう。 10日のおやつは記念日にちなんで「時計クッキー」を予定しています。				

スプーンやお箸を 正しく使えていますか？

スプーンやお箸を正しく持つことは、食事マナーの一つであり、脳の発達や手先の器用さに繋がります。スプーンの持ち方が曖昧なままお箸に移行してしまうと、持ち方の癖がついてしまう事にもなります。

スプーンやフォークの鉛筆握りが上手にできると、やがて、お箸や鉛筆を正しく持つ事にも繋がります。

ご家庭でも、食事中の子どものスプーンやお箸の持ち方を見てみてくださいね。



お箸にチャレンジ中でも、その日の子どもの様子や食べ物の種類・大きさによっては上手に使えないこともあると思います。食事は楽しく食べる事が大切です。そのような時はスプーンやフォークをすすめてみましょう。