

6がつのこんだて



東広島市立木谷保育所
令和5年6月
tel(0846)45-4322

にち	ようび	きゅうしょく	おやつ
1	もく	はやしらいす かいそうさらだ ぱいなっふる	いもだんご いりこ
2	きん	しんじゃがのとりにぼろに かみかみさらだ みかんかん	おやつやきそば
3	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
5	げつ	とうふのふんわりあげ そえやさい じゃーまんぼてと ももかん	くつきー
6	か	さかなのこうそうやき そえやさい ぐだくさんみそしる ばなな	ちーずとじゃこおにぎり おしゃぶりこんぶ
7	すい	ふたのみそかつ そえやさい すましじる めろん	あげぱん
8	もく	ぎゅうにくとやさいのやまとに うめどれっしんぐさらだ ぱいなっふる	あんにんどうふ
9	きん	たいぴーえん きゃべつのすのもの ばなな	にんじんどーなつ
10	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
12	げつ	すぶた きゅうりのごまあえ めろん	ひじきおにぎり おしゃぶりこんぶ
13	か	さかなのかばやき そえやさい せとうちさっぱりさらだ ばなな	まかろにあべかわ
14	すい	はっぽうめん もやしのちゅうかふうさらだ みかんかん	あじさいぜりー
15	もく	ふたにくのちーずぴかた そえやさい とうにゅうすーぷ ぱいなっふる	じゃがいものおやき
16	きん	ちくぜんに わふうさらだ ばなな	そらまめのけーき
17	ど	ふれあいうんどうかい	
19	げつ	はっすん めんたいふらい そえやさい ぱいなっふる	むしばん
20	か	こんげつのおたのしみきゅうしょく	
21	すい	ちきんなんばん そえやさい わかめすーぷ すいか	おれんじらっしー だいずすなっく
22	もく	かれー(くつきんぐ) つなさらだ ばなな おれんじ	だいずのぎすけに
23	きん	ふたにくとやさいのみそいため ちゅうかふうあえもの めろん	てづくりせんべい
24	ど	ぱん ぎゅうにゅう (奉仕作業の日)	
26	げつ	あげじゃがのにももの えだまめさらだ めろん	とうにゅうぷりん
27	か	ちきんびーんず こーんのすのもの ばなな	ゆでとうもろこし いりこ
28	すい	ちんじゃおろーす こまつなのなむる すいか	おにおんぶれっど
29	もく	がんもどきのにももの ししゃものごまのりふうみあげ そえやさい ばなな	きなこふつきー
30	きん	さばのかれーあげ そえやさい かきたまじる ぱいなっふる	びわけーき



子どもの好き嫌いについて

赤ちゃんは生まれてすぐ母乳の中にあるエネルギー源としての「甘味」「うまみ」体液のバランスを保持するためのミネラルの味として「塩味」の3つは無理なく受け入れられますが、「酸味」は腐敗「苦味」は毒と判断され、受け入れがたいのだそうです。ということもあり「トマト」や「ピーマン」を苦手だということがわかりますね。「栄養があるから」と無理に食べさせると「栄養＝おいしくない」となってしまいます。食べなくても、何度も食卓に出し周りの人が「これおいしい」「これ好きなんだ」と伝えることで、自分から箸を伸ばし口に運ぶ瞬間それこそが成長の1歩です！根気がいりますが、成長の過程を一緒に味わい喜びましょう！

※20日のお楽しみ給食の日は、はしのみ持参してください。
※22日のカレークッキングの日は主食を持たせてください。
※食材の都合により、献立が変更になることがあります。



今月の栄養素の平均値
3才以上児
(ご飯は入っていません)
エネルギー 564kcal
たんぱく質 22.2g
食塩 1.5g
3才未満児
エネルギー 530kcal
たんぱく質 20.8g
食塩 1.4g

