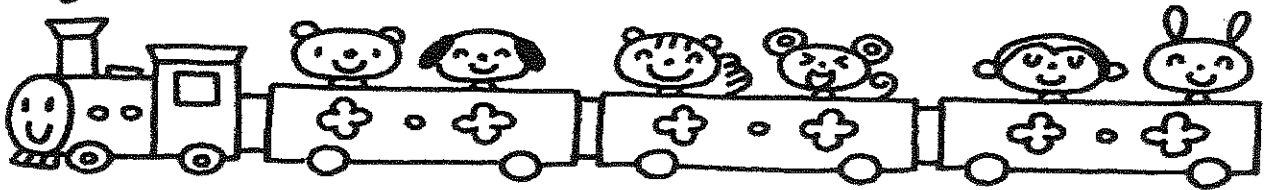


みんな きらきら

第2寝屋川なかよし保育園

ちゅーりっぷ・こすもすぐ

み



～6月になりました～

初夏の風がさわやかに吹き、公園や園庭の花も夏色に衣替えをして、元気いっぱい咲いています。子ども達はお友達の名前を呼び合いながら楽しく過ごしています。異年齢のお友達との関わりを大切に、思いやりが育まれるように、努めて参りたいと思います。

◆◇1日3食しっかり食べよう◆◇

食事は1日3食、決まった時間に食べるようにし、特に朝食はしっかりととりましょう。

朝食を食べると脳が活発に働き始めます。朝食は午後からの活動に必要なエネルギーの補給、夕食は筋肉や骨になる栄養素が睡眠中に作られるための補給です。規則的な食事は体のリズムを調節するのに大切な役割を果たします。



2024年6月

夕食メニュー

幼児食

第2寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
					1 カレーピラフ ココロサラダ マカロニスープ
3	4	5	6	7	8
スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ じゃが芋と青菜のスープ	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 南瓜とうす揚げの味噌汁	ごはん 八宝菜 いんげんの中華和え 大根とコーンのスープ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおかか和え さつま芋と玉葱の味噌汁	ごはん マトウダイの南部焼き 青菜のお浸し わかめと麩の味噌汁	ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼き 南瓜煮 豆腐とキャベツの味噌汁
10	11	12	13	14	15
ハヤシライス 人参サラダ パイナップル	ごはん ほきの塩麩焼き きんぴらごぼう うす揚げと青菜の味噌汁	ごはん ポークチャップ ひじきサラダ ほうれん草と大根のスープ	チャーハン 海藻サラダ 春雨スープ	そばろ丼 青菜の納豆え にゅうめん	ごはん だらの磯辺焼き 切干大根のごま和え 麩とわかめの味噌汁
17	18	19	20	21	22
ごはん 肉野菜炒め 大根とツナのサラダ わかめと豆腐の味噌汁	ごはん 厚揚げの中華煮 キャベツのナムル 白菜としめじのスープ	和風スパゲティ ウィンナーとコーンのソテー 南瓜とほうれん草のスープ	キーマカレー コールスローサラダ オレンジ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ 青菜とうす揚げの味噌汁	ごはん さばの和風マリネ ブロッコリーの磯和え 玉葱とさつま芋の味噌汁
24	25	26	27	28	29
ごはん ほきの味噌マヨ焼き 小松菜のお浸し 麩と青菜のすまし汁	ごはん 肉じゃが いんげんのごま和え えのきと大根の味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のゆかり和え さつま芋とうす揚げの味噌汁	ごはん 肉豆腐 大学かぼちゃ キャベツと玉葱の味噌汁	ごはん だらのムニエル 花野菜サラダ しめじと小松菜のスープ	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 春雨サラダ 麩とわかめの味噌汁