

あおぞら保育園6月献立表（幼児食）

Main table containing the 6-month menu plan with columns for days of the week (月曜日 to 土曜日) and rows for specific days (3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29). Each row lists the day, meal type (e.g., 牛乳, ごはん), and detailed ingredients.

献立のポイント 『モロヘイヤ』

モロヘイヤはアラビア語で王様の野菜という意味があります。薬では治すことができなかった王様の病がモロヘイヤスープを飲んで治ったといわれるほど、栄養価が高い野菜です。ビタミンが豊富で風邪の予防に効果的なので、スープや和え物に入れて食べるのがおすすめです。今月は、給食の他にもやつの蒸しパンにもモロヘイヤを入れています。ぜひご家庭でも様々な料理に取り入れてみてください。

- <旬の食材>
オクラ なすび トマト すいか メロン あじ モロヘイヤ
※よく噛んで食べる取り組みとして、カミカミメニュー（★のマーク）を取り入れています。
※カルシウム・鉄が摂取できるメニュー（☆のマーク）を取り入れています。
※おやつに個人の咀嚼にあわせて、カミカミおやつ（煮干し、するめ、昆布など）を提供することがあります。
※天候等により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。



Small table on the right side of the page with 2 columns and 2 rows, containing text like '1 ひき肉とにらの混ぜごはん' and '牛乳 あまなつこめ棒くん'.