

# 6月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土	
未満児 主 食 副 食	1 ごはん ・ピーマン餃子 ・中華風サラダ ・茄子の味噌汁 ・さくらんぼ	2 ごはん ・豚肉の野菜巻き ・ひじきの炒り煮 ・ほうれん草の味噌汁 ・ミニトマト	3 ごはん ・にらとじゃこの卵焼き ・ブロッコリーのごま和え ・若布の味噌汁 ・オレンジ	4 ごまごはん ・ちくわの二色揚げ ・ダイコンサラダ ・白菜の味噌汁 ・さくらんぼ	5 ごはん ・マーボー茄子 ・アスパラサラダ ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	6 親子遠足 ・お菓子 ・野菜ジュース 	
おやつ	・人参ゼリー ・せんべい	・南瓜まんじゅう ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・ベジタブルサンド ・牛乳	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	8 ごはん ・カレー肉じゃが ・深山和え すまし汁 ・グレープフルーツ	9 ごはん ・豆腐ハンバーグ ・若布の酢の物 ・大根汁 ・ミニトマト	10 ひじきごはん ・味噌おでん 青菜のお浸し ・吉野汁 ・ミニトマト	11 ごはん ・鶏真薯 ・七福ナムル ・若布コーンスープ ・キウイフルーツ	12 ごはん ・赤魚の塩焼き ・青菜の煮浸し ・さつま汁 ・オレンジ	13 手作り弁当の日 ・牛乳 	
おやつ	・バナナケーキ ・牛乳	・ココアゼリー ・ビスケット	・石垣もち ・牛乳	・あじさいヨーグルト ・せんべい	・小倉白玉 ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	15 ごはん ・炒り豆腐 ・キャベツの甘酢和え ・卵スープ ・キウイフルーツ	16 ごはん ・ベーコンエッグ ・じゃが芋きんぴら ・五目味噌汁 ・ミニトマト	17 ごはん ・エビグラタン ・ひじきサラダ ・かきたま汁 ・バナナ	18 ごはん ・ポテトコロック ・ごま酢キャベツ ・凍豆腐の味噌汁 ・さくらんぼ	19 卵ごはん ・肉豆腐 ・南瓜サラダ ・もやしの味噌汁 ・グレープフルーツ	20 ごはん ・鶏ごま煮 ・三色ソテー ・豆腐の味噌汁 ・バナナ	
おやつ	・餃子ピザ ・牛乳	・ビスケット ・牛乳	・磯辺もち ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・魚の照り焼き ・干草和え ・南瓜の味噌汁 ・ミニトマト	23 ごはん ・豚肉と野菜の炒め物 ・大豆サラダ ・きつねうどん ・グレープフルーツ	24 ごはん ・ひじき卵 ・切干大根炒り煮 ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	25 お誕生会 ・ビビンバ ・カリフラワーサラダ ・若布スープ ・さくらんぼ 	26 ごはん ・酢豚 ・拌三糸 ・きのこのスープ ・オレンジ	27 ごはん ・変わり納豆 ・南瓜の甘煮 ・青菜のお浸し ・かぶの味噌汁 ・ミニトマト	
おやつ	・豆乳ババロア ・せんべい	・ごまポッキー ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・ロールケーキ ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	29 ごはん ・魚の味噌焼き ・チーズサラダ ・凍豆腐の清汁 ・グレープフルーツ	30 ごはん ・チキンナゲット ・シーフードサラダ ・春雨スープ ・ミニトマト	<b>食事による 食中毒予防の〈細菌を〉 3原則</b>				 <b>食中毒注意</b>
おやつ	・シナモンドーナツ ・牛乳	・ずんだだんご ・牛乳					

## 《今月のテーマ》 いっぱいかんで味わおう！



6月4日から『歯の衛生週間』が始まります！日々食べているものを振り返ってみましょう！  
 ついつい軟らかいものばかりを食べていませんか？  
 そこで、今月はかむことについて考えてみましょう！

### 『かむこと』の大切さ

#### 1. 食べ物のおいしさを感じます！

歯ごたえのある食品をかむことによって、素材そのものの味が分かります！

#### 2. 消化を助けます！

かむことにより、唾液が出ます。唾液が出ることにより、食べ物の消化を助けます！

#### 3. 頭の働きをよくします！

唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします！

#### 4. 骨を育てます！

かむことにより、歯やあごの骨を育てます！

#### 5. 発音ははっきりするようになります！



毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

「食育」とは子どものころから食べ物に対する興味を育て食の大切さを学ぶことをいいます。

そして規則正しい食習慣を身につけて自分で自分の健康を考えて食べ物を選ぶなど、健康で元気に過ごせるようになる力をつけることをいいます。

保育園でも年長児を中心に虫歯予防・手洗い・食べ物の働きなど勉強会を始める予定です。

## 食卓は親子の大切な 団らんの場です

みんなで食べてこそ、  
おいしく心も満たされます。

