

# 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	<b>梅雨のシーズン到来!</b>  <b>食事の前には、必ず手を洗いましょう</b>		1 ごはん ・ツナとチーズの卵焼き ・マカロニサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	2 ごはん ・豆腐のドライカレー ・白菜のサラダ ・にらたま汁 ・ミニトマト	3 ごはん ・麻婆茄子 ・ごまもやし ・きのこスープ ・オレンジ	4 親子遠足  ・代食があります  
おやつ			・醤油だんご ・牛乳	・苺のムース ・ビスケット	・ジャムサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	6 ごはん ・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・肉団子中華スープ ・キウイフルーツ	7 ごはん ・魚の照り焼き ・大豆サラダ ・豚汁 ・バナナ	8 ごはん ・巣ごもり卵 ・アスパラサラダ ・つくね汁 ・オレンジ	9 ごはん ・チキンナゲット ・中華風サラダ ・野菜ミルクスープ ・ミニトマト	10 ごはん ・生姜焼き ・ベジタブルソテー ・マッシュポテト ・五目味噌汁 ・グレープフルーツ	11 手作り弁当の日  ・牛乳  
おやつ	・きな粉もち ・牛乳	・黒糖蒸しパン ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	・小倉白玉 ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	13 ごはん ・えびと豆腐のケチャップ煮 ・チーズサラダ ・春雨スープ ・バナナ	14 ひじきごはん ・筑前煮 ・小松菜のピーナツ和え ・しめじの味噌汁 ・オレンジ	15 ごはん ・厚焼き卵 ・ごま酢キャベツ ・煮豆 ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト	16 ごはん ・春巻き ・もやしのナムル ・はんぺんスープ ・さくらんぼ	17 ごはん ・赤魚の塩焼き ・なす炒り ・キャベツの味噌汁 ・グレープフルーツ	18 ごはん ・厚揚げの甘辛煮 ・コーンサラダ ・青菜の味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・人参バターケーキ ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・ポンデーナツ ・牛乳	・あじさいヨーグルト ・せんべい	・焼きそばパン ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	20 卵ごはん ・かつお甘露煮 ・青菜の煮浸し ・なめこ汁 ・オレンジ	21 ごはん ・いが蒸し ・若布の煮物 ・白菜の味噌汁 ・バナナ	22 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・南瓜サラダ ・豆麩の味噌汁 ・ミニトマト	23 お誕生会 ・ビビンバ ・ブロッコリーのお浸し ・さつま芋甘煮 ・キャベツのスープ ・さくらんぼ	24 ごはん ・炒り豆腐 ・いんげんのサラダ ・南瓜の味噌汁 ・グレープフルーツ	25 ごはん ・豚肉の味噌炒め ・オーロラサラダ ・卵スープ ・バナナ
おやつ	・ごままんじゅう ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・餃子ピザ ・牛乳	・ロールケーキ ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	27 ごはん ・カレー肉じゃが ・若布サラダ ・油揚げの味噌汁 ・オレンジ	28 ごはん ・かに玉 ・三色サラダ ・ささみスープ ・キウイフルーツ	29 ごはん ・中華ローストチキン ・ひじきのごま和え ・コーンポタージュ ・バナナ	30 ごはん ・豆腐の和風ボール ・七福ナムル ・玉ねぎの味噌汁 ・ミニトマト	 <b>今月予定給与栄養量</b> エネルギー : 542kcal たんぱく質 : 19.6 g 脂 肪 : 17.7 g	
おやつ	・ホットケーキ ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・芋かりんとう ・牛乳	・ホットドック ・牛乳		

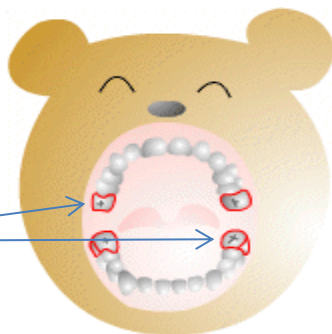
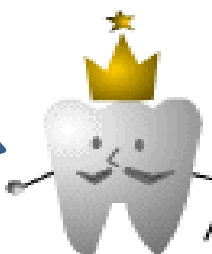
## 6歳臼歯は " 歯の王様 "

- 6歳ごろに生えてくるので、6歳臼歯といわれています。
- 永久歯の中で一番溝も深く、一番大きい歯です。
- かみ合わせの中心となり、歯並びの基礎となります。
- 噛み砕く力も最大で、上下の6歳臼歯だけで、噛む力は全体の3分の1です。

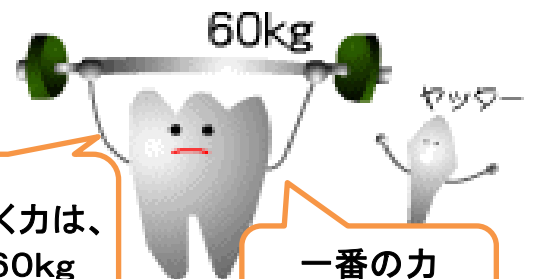
## 歯の王様にも弱点はある!

6歳臼歯は、乳歯の一番奥よりも、まだ後ろに生えるのでブラッシングが不十分になりがちです。また、生えてすぐの6歳臼歯は、質も弱く、抵抗力がないため虫歯になりやすいのです。  
一生使う歯だからしっかりブラッシングをして虫歯を防ぎましょう。

ここが6歳臼歯だよ!



かみ砕く力は、およそ60kg



一番の力もちだよ