

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	<p>今月予定給与栄養量 エネルギー：527kcal たんぱく質：19.6g 脂 肪：17.0g</p>			1 ごはん ・にらとじゃこの卵焼き ・ひじきのごま和え ・茄子の味噌汁 ・ミニトマト	2 ごはん ・えびと豆腐のケチャップ煮 ・キャベツの信田煮 ・じゃが芋の味噌汁 ・バナナ	3 ごはん ・はんぺんのチーズ焼き ・オーロラサラダ ・豆麩の味噌汁 ・キウイフルーツ
おやつ				・いちごのムース ・せんべい	・石垣もち ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	5 ごはん ・マーボー茄子 ・中華風サラダ ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	6 しめじごはん ・がんも含め煮 ・親子サラダ ・若布の味噌汁 ・オレンジ	7 ごはん ・魚の味噌焼き ・七福ナムル ・豚汁 ・バナナ	8 ごはん ・巣ごもり卵 ・ブロッコリーのお浸し ・なめこ汁 ・グレープフルーツ	9 ごはん ・チキンナゲット ・シーフードサラダ ・春雨スープ ・キウイフルーツ	10 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・パインきんとん ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	・卵サンド ・牛乳	・もちもちポンデ ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	12 ごはん ・肉豆腐 ・さつま芋サラダ ・すいとん汁 ・さくらんぼ	13 ごまごはん ・ポテトオムレツ ・野菜ソテー ・カブの味噌汁 ・ミニトマト	14 ごはん ・ピーマンギョーザ ・三色サラダ ・凍り豆腐のみそ汁 ・オレンジ	15 ごはん ・煮魚 ・ひじきの炒り煮 ・ラーメン入りかきたま汁 ・バナナ	16 ごはん ・豚肉と野菜の炒め煮 ・大豆サラダ ・しめたま汁 ・グレープフルーツ	17 ごはん ・鶏肉のソテー ・ツナサラダ ・きゃべつの味噌汁 ・キウイフルーツ
おやつ	・バナナパイ ・牛乳	・ずんだだんご ・牛乳	・人参ケーキ ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	19 しらすごはん ・エビグラタン ・若布サラダ ・凍豆腐の清汁 ・ミニトマト	20 ごはん ・豆腐だんごのケチャップ煮 ・青菜のソテー ・玉葱と若布の味噌汁 ・グレープフルーツ	21 ごはん ・豚肉の野菜巻き ・大徳寺和え ・白菜の味噌汁 ・オレンジ	22 お誕生会 ・ビビンバ ・カリフラワーサラダ ・若布コンスープ ・さくらんぼ	23 ごはん ・焼きししゃも ・干草和え ・五目うどん ・バナナ	24 保育参観 ・ごはん ・五目大豆 ・ごまもやし ・かきたま汁 ・さくらんぼ
おやつ	・きなこもち ・牛乳	・あじさいヨーグルト ・せんべい	・南瓜のスコーン ・牛乳	・バナナロール ・牛乳	・ホットドック ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	26 ごはん ・カレー肉じゃが ・ブロッコリーのごま和え ・油揚げの味噌汁 ・オレンジ	27 ロールパン ・ゆで卵のミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・きのこのスープ ・キウイフルーツ	28 ごはん ・魚の照り焼き ・煮浸し ・味噌けんちん ・グレープフルーツ	29 卵ごはん ・豆腐の和風ボール ・なす炒り ・南瓜の味噌汁 ・ミニトマト	30 ごはん ・いが蒸し ・若布の煮物 ・しめじの味噌汁 ・バナナ	
おやつ	・フルーツカスタード ・麦茶	・なべ焼き ・牛乳	・ピーナツサンド ・牛乳	・がんづき ・牛乳	・人参ゼリー ・ビスケット	

《今月のテーマ》 いっぱいかんで味わおう！



毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

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. 発音をはっきりするようになります！



「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。

