

# 6月予定献立表



	月	火	水	木	金	土
副食	1 ・ 筑前煮 ・ 小松菜のピーナッツ和え ・ もやしの味噌汁 ・ バナナ	2 ・ 煮魚 ・ 切り干し大根の炒り煮 ・ お芋の団子汁 ・ キウイ	3 ・ 卵グラタン ・ きゃべつの甘酢和え ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ グレープフルーツ	4 ・ 中華のローストチキン ・ カミカミサラダ ・ ラーメン入りかき玉汁 ・ オレンジ	5 ・ レバーのケチャップ和え ・ 拌三糸 ・ きのことスープ ・ バナナ	6 ・ 変り納豆 ・ かぼちゃ含め煮 ・ 青菜の味噌汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	・ 2層ゼリームース ・ せんべい	・ ごまおこし ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ 人参バターケーキ ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ひじきごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん
副食	8 ・ 豆腐ハンバーグ ・ ひじきサラダ ・ 野菜ミルクスープ ・ オレンジ	9 ・ 巣ごもり卵 ・ フロッキーのごま酢和え ・ なめこ汁 ・ バナナ	10 ・ 焼きいか ・ 昆布の煮付け ・ きつねうどん ・ キウイ	11 ・ 野菜ロールカツ ・ もやしのナムル ・ はんぺんスープ ・ いちご	12 ・ 高野豆腐の卵とじ ・ じゃがいものきんぴら ・ ささみスープ ・ グレープフルーツ	13 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ パインきんとん ・ 牛乳	・ アメリカンドッグ ・ 牛乳	・ あじさいヨーグルト ・ せんべい	・ じゃこトースト ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	
副食	15 ・ 鶏肉のオニオントマト煮 ・ ピーフンサラダ ・ じゃがいもと豆腐の味噌汁 ・ バナナ	16 ・ 五目大豆 ・ きゅうりもみ ・ にらたま汁 ・ グレープフルーツ	17 ・ いが蒸し ・ わかめマヨネーズサラダ ・ しめじの味噌汁 ・ いちご	18 ・ ポテトオムレツ ・ もやしの炒め物 ・ 大根汁 ・ キウイ	19 ・ 魚の夕焼けソース ・ ピーナッツ和え ・ ワンタンスープ ・ オレンジ	20 ・ 豚肉の味噌炒め ・ 中華風サラダ ・ コーンとキャベツのスープ ・ ミニトマト
おやつ	・ すんだ団子 ・ 牛乳	・ プチパン ・ 牛乳	・ 杏仁豆腐 ・ ビスケット	・ 黒砂糖入り蒸しパン ・ 牛乳	・ ハムサンド ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごまごはん	・ ごはん	・ ひじきごはん	・ ごはん	・ ごはん
副食	22 ・ マーボー茄子 ・ アスパラのサラダ ・ わかめスープ ・ グレープフルーツ	23 ・ つくね焼き ・ チーズサラダ ・ かきたま汁 ・ キウイフルーツ	24 お散歩遠足 ・ お楽しみおにぎり 	25 お誕生会 ・ ビビンバ ・ カリフラワーのサラダ ・ コンソメスープ ・ さくらんぼ	26 ・ 厚焼き卵 ・ 利久和え ・ 煮豆 ・ 味噌けんちん汁 ・ ミニトマト	27 ・ とりごま煮 ・ 野菜炒め ・ 油揚げの味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ マドレーヌ ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ お好み焼き ・ 牛乳	・ ケーキ  ・ 牛乳	・ スイートポテト ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ お楽しみごはん	・ ビビンバ	・ ごはん	・ ごはん
副食	29 ・ カレー肉じゃが ・ コーンサラダ ・ すまし汁 ・ いちご	30 ・ ピーマンギョーザ ・ 三色サラダ ・ 茄子の味噌汁 ・ オレンジ			～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 547Kcal 418kcal タンパク質 : 19.6g 18.2g 脂 肪 : 18.8g 18.2g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。	
おやつ	・ チーズ入りのヨーグルトパン ・ 牛乳	・ バナナカスタード ・ 麦茶				
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん				



## 6月4日 虫歯予防デー



丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よくかんで食べるよう心がけましょう。

☆歯みがきの大切さ・・・食事の後は食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、むし歯の原因になります。食後は歯みがきをしましょう。

☆栄養のバランス・・・糖分のとりすぎは、虫歯の原因のひとつです。規則正しく食べる習慣とカルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

☆かんで食べる・・・軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなる原因になります。よくかむことを、習慣化しましょう。

