

	月	火	水	木	金	土
副食		1 ・ あぶたま ・ めかぶの和え物 ・ 吉野汁 ・ キウイフルーツ	2 ・ 肉豆腐 ・ かぼちゃサラダ ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ グレープフルーツ	3 ・ 野菜ロールカツ ・ キャベツの甘酢和え ・ 玉ねぎと若布の味噌汁 ・ オレンジ	4 ・ 赤魚塩焼き ・ カミカミサラダ ・ つくね汁 ・ ミニトマト	5 ・ ハムピカタ ・ なす炒め ・ 青菜の味噌汁 ・ バナナ
おやつ		・ フライドポテト ・ 牛乳	・ 二層ゼリームース ・ せんべい	・ バナナカスタード ・ 麦茶	・ メロンパン風ラスク ・ 牛乳	
未満児主食		・ ごまごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん
副食	7 ・ がんもの含め煮 ・ 深山和え ・ もやしの味噌汁 ・ グレープフルーツ	8 ・ 焼きししゃも ・ ひじき炒り煮 ・ のっぺい汁 ・ オレンジ	9 ・ 鶏真薯 ・ 油揚げと青菜の煮浸し ・ 凍り豆腐の清汁 ・ ミニトマト	10 ・ ポテトオムレツ ・ 若布マヨネーズサラダ ・ コーンとキャベツのスープ ・ キウイフルーツ	11 ・ 生姜焼き ・ 切り干し大根和風サラダ ・ 小松菜と油揚げの味噌汁 ・ バナナ	12 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ パインきんとん ・ 牛乳	・ 杏仁豆腐 ・ せんべい	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ シアチーズ ・ せんべい	・ ツナサンド ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	
副食	14 ・ 鶏ごま煮 ・ 野菜炒め ・ 五目味噌汁 ・ オレンジ	15 ・ 魚のホイル焼き ・ もやしとピーマンの中華和え ・ キャベツと油揚げの味噌汁 ・ キウイフルーツ	16 お散歩遠足 ・ 鶏からあげ ・ ウインナー・卵焼き ・ ブロッコリー・いちご ・ ジュース	17 ・ 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	18 ・ カレー肉じゃが ・ いんげんのサラダ ・ 大根汁 ・ グレープフルーツ	19 ・ ローストチキン ・ ジャーマンポテト ・ 若布スープ ・ バナナ
おやつ	・ うず巻きクッキー ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ チーズ入りホットケーキ ・ 牛乳	・ カルピスゼリー ・ せんべい	・ 五平餅風 ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ おにぎり	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん
副食	21 ・ 豚肉の柳川もどき ・ ごまもやし ・ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ キウイフルーツ	22 ・ 筑前煮 ・ 小松菜のピーナッツ和え ・ しめじの味噌汁 ・ オレンジ	23 ・ ハワイアンポークソテー ・ ポテトサラダ ・ 茄子の味噌汁 ・ ミニトマト	24 お誕生会 ・ ビビンバ ・ カリフラワーのサラダ ・ 若布コーンスープ ・ さくらんぼ	25 ・ ちくわの二色揚げ ・ カレー風味サラダ ・ ベーコンスープ ・ グレープフルーツ	26 保育参観日 ・ 麻婆豆腐 ・ 大根サラダ ・ 卵スープ ・ いちご
おやつ	・ しょうゆ団子 ・ 牛乳	・ 豆乳プリン ・ せんべい	・ かぼちゃのスコーン ・ 牛乳	・ ケーキ  ・ 牛乳	・ 卵サンド ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ 卵ごはん	・ ビビンバ	・ ごはん	・ 麻婆ごはん
副食	28 ・ ひじき卵 ・ もやしの炒め物 ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ グレープフルーツ	29 ・ 豚肉の味噌炒め ・ 中華風サラダ ・ きこのスープ ・ ミニトマト	30 ・ エビグラタン ・ コーンサラダ ・ かきたま汁 ・ キウイフルーツ		~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー : 512Kcal 405kcal タンパク質 : 19.1g 17.7g 脂 肪 : 17.9g 18.4g *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	・ 豆銀糖 ・ 牛乳	・ あじさいヨーグルト ・ せんべい	・ 黒糖入り蒸しパン ・ 牛乳			
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん			

6月10日は時の記念日

数字がまだ読めないので壁時計の数字の脇に果物シールを貼って時を知らせているそう組です。「すうじのうた」を歌って少しずつ興味を持てるようにしているようです。

市の12時のチャイムがなると「お家の人のごはんだよね。」と、うさぎ組の子ども達が話していました。知らず知らずに覚えているな～と感じています。

歯を大切にしましょう

6月4日～10日まで1週間は歯と口の健康週間です。食べるうえで、歯の健康とても大切です。食べたあとや寝る前に、歯磨きをきちんとしていますか？いつまでも食べ物をおいしく食べるために、この機会に歯磨きの仕方などを見直しましょう。

保育園では食べたあと自分で歯磨きをして先生が仕上げ磨きをしています。

ご家庭でも仕上げ磨きをお願いします。

