



6月給食予定献立表



米崎保育園

未満児	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。			1	2	3
午前おやつ/主食	<p>じょうぶな歯をつくり、健康に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。バランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけましょう。</p>			牛乳・ビスケット/ごはん	ヨーグルト/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食				<ul style="list-style-type: none"> ・すき焼き風煮 ・南瓜サラダ ・茄子の味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のオニオンマト煮 ・ごまドレッシングサラダ ・はんぺんスープ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きビーフン ・コーンサラダ ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ				<ul style="list-style-type: none"> ・くるみゆべし ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・マドレーヌ ・牛乳 	
	5	6	7	8	9	10
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい/しらすごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ
副食	<ul style="list-style-type: none"> ・ポテトの肉巻き ・ひじきのごま和え ・なめこ汁 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・マーボー茄子 ・中華風サラダ ・凍豆腐の味噌汁 ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンエッグ ・冷しゃぶ ・コンソメスープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・いが蒸し ・大徳寺和え ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばのホイル焼き ・白和え ・南瓜といんげんの味噌汁 ・オレンジ 	<p>手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ラスク ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・小倉白玉 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・スイートポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クッキー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナカスタード ・クラッカー 	
	12	13	14	15	16	17
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	バナナ/ひじきごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉醤油煮 ・マカロニサラダ ・五目味噌汁 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビグラタン ・小松菜のピーナツ和え ・キャベツの味噌汁 ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の角煮 ・若布の煮物 ・すいとん汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜ロールカツ ・春雨酢の物 ・若布の味噌汁 ・さくらんぼ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグ ・ピーマンの中華風和え ・豆麩の味噌汁 ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・はんぺんのチーズ焼き ・玉葱のカレー炒め ・しめじの味噌汁 ・オレンジ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ごまポッキー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじさいヨーグルト ・せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ・芋かりんとう ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブラウンケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムサンド ・牛乳 	
	19	20	21	22 お誕生会	23	24
午前おやつ/主食	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	バナナ/ごはん	ヤクルト・せんべい	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	<ul style="list-style-type: none"> ・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・きのこのスープ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・松風焼き ・七福ナムル ・花麩の清汁 ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・かつお煮付 ・大豆サラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ ・切干サラダ ・しめたま汁 ・さくらんぼ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじき玉子 ・きゅうりもみ ・ささみスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げの甘から煮 ・もやしの炒め物 ・小松菜の味噌汁 ・バナナ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ブルーベリーケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ団子 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・たまごサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナロールケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんづき ・牛乳 	
	26	27	28	29	30	
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	
副食	<ul style="list-style-type: none"> ・生姜焼き ・粉ふき芋・人参グラッセ ・コーンとキャベツのスープ ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目大豆 ・ブロッコリーのお浸し ・肉団子入り中華スープ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・南瓜オムレツ ・ほうれん草のソテー ・若布スープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・酢豚 ・もやしのナムル ・玉子スープ ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華ローストチキン ・チーズサラダ ・玉葱と若布の味噌汁 ・バナナ 	<p>今月の予定 平均給与栄養量</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー 506kcal ・たんぱく質 20.1g ・脂質 18.4g
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズ入りホットケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・もちもちドーナツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・2層ゼリームース ・せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ・かまもち ・牛乳 	



「ひと口30回を目安に」よく噛む習慣を：

よく噛むことは、食べものを飲み込みやすくして消化を助けるだけでなく、味覚やあごの発達を促し、じょうぶな歯をつくることにつながります。



かみかみチェック



子どもの口の動きを見て、よく噛んでいるかを観察してみましょう。

- ちゃんと口を閉じて食べていますか？
- 前歯だけで噛んでいませんか？
- 奥歯のあたりでよく噛んでいますか？
- 麦茶や水などで流し込んでいませんか？



「食べ方のギモン？ Q&A」



Q あっという間に飲み込んでしまい、食べさせるのが追いつかないほど早食いです。ちゃんと噛んでいるか不安です。丸飲みしているかも？(>_<)



A 形状を見直しましょう。

噛まない原因は形状にあると考えられます。まず、かたくて歯ぐきでつぶせないとき。食欲があればそのまま飲み込んでしまいます。反対にやわらかすぎても、舌でらくにつぶせるため、歯ぐきでつぶす必要はありません。食べものを細かくきざみすぎないことも大切です。また、とろみづけのしすぎも、噛まなくてもするりと入ってしまいます。

食べる様子を観察して原因を見つけ、子どもに合わせた形状に変えましょう。

また、おなかが空きすぎるのも、早食いの原因になります。食事時間を10分ほど早めにするなど、落ち着いて食べさせることも大切です。

*「よくわかる離乳食」より抜粋引用。