

6月予定献立表



下矢作保育園

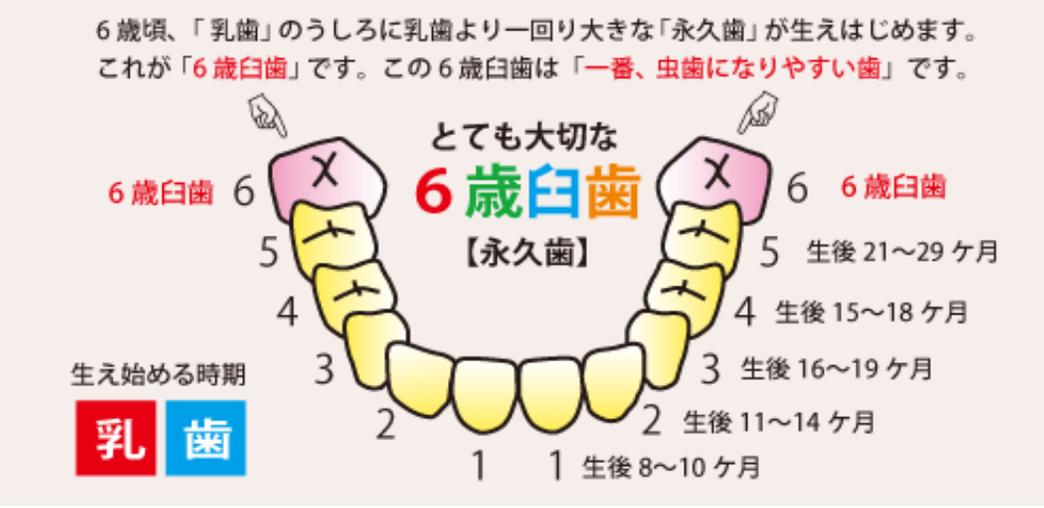
	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	1 ・筑前煮 ・小松菜のピーナツ和え ・もやしのみそ汁 ・バナナ	2 ・煮魚 ・ひじきの炒り煮 ・お芋のだんご汁 ・キウイフルーツ	3 ・卵グラタン ・キャバツの甘酢和え ・凍り豆腐のみそ汁 ・グレープフルーツ	4 ・中華ローストチキン ・カミカミサラダ ・ラーメンかきたま汁 ・オレンジ	5 ・レバーケチャップ和え ・ポテトサラダ ・きのこのスープ ・バナナ	6 ・とりごま煮 ・野菜炒め ・油揚げのみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・ゼリームース ・ビスケット	・ごまおこし ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・人参バターケーキ ・牛乳	
以上児 副食	8 ・豆腐ハンバーグ ・ひじきサラダ ・コーンポタージュ ・オレンジ	9 ・巣ごもり卵 ・ブロッコリーごま和え ・なめこ汁 ・バナナ	10 ・焼きイカ ・若布の酢みそ和え ・きつねうどん ・キウイフルーツ	11 ・高野豆腐の卵とじ ・じゃが芋きんぴら ・ささみスープ ・グレープフルーツ	12 ・野菜ロールカツ ・三色サラダ ・はんぺんスープ ・さくらんぼ	13 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・くるみゆべし ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・ピーナツサンド ・牛乳	・あじさいヨーグルト ・せんべい	
以上児 副食	15 ・鶏肉のオニオン トマト煮 ・ビーフンサラダ ・野菜ミルクスープ ・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 ・若布マヨネーズサラダ ・しめじのみそ汁 ・さくらんぼ	18 ・ポテトオムレツ ・もやしの炒め物 ・大根汁 ・キウイフルーツ	19 ・えびカツ ・ピーナツ和え ・ワンタンスープ ・オレンジ	20 ・豚肉のみそ炒め ・コーンサラダ ・卵スープ ・ミニトマト
おやつ	・ずんだ団子 ・牛乳	・プチパン ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・黒糖蒸しパン ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	
以上児 副食	22 ・マーボー茄子 ・アスパラサラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・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 ・オレンジ	24 ・焼きししゃも ・切干大根炒り煮 ・味噌けんちん汁 ・キウイフルーツ	25 お誕生会  ・ビビンバ ・カリフラワーサラダ ・わかめスープ ・さくらんぼ	26 ・厚焼き卵 ・胡瓜の酢みそ和え ・煮豆 ・すいとん汁 ・ミニトマト	27 保育参観  ・変わり納豆 ・南瓜甘煮 ・青菜のみそ汁 ・バナナ
おやつ	・マドレーヌ ・牛乳	・ココアゼリー ・ビスケット	・クッキー ・牛乳	・ロールカステラ ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	
以上児 副食	29 ・カレー肉じゃが ・青菜和え ・すまし汁 ・バナナ	30 ・ピーマンギョーザ ・中華風サラダ ・茄子のみそ汁 ・オレンジ				
おやつ	・チーズ入りヨーグルトパン ・牛乳	・フルーツカスタード ・麦茶				

今月の1日平均給与栄養目標量

エネルギー : 424kcal
たんぱく質 : 18.1g
脂 肪 : 18.2g



「6歳臼歯」は、永久歯の中で一番大きく、食べ物を噛む力が一番強く、将来に渡って、「歯並び」と「噛み合わせ」の中心となっていきます。



5月8日、ぞうくみさんと一緒にじゃが芋を植えました。「大きくなあれ 大きくなあれ ビビビ〜イッ!」と、魔法の呪文を唱えてくれました!(^^)! たくさんお芋が育ちますように... 収穫が楽しみです




むし歯になりやすいわけ

- ① 乳歯の一番奥に生えてくるため 気づきにくい
- ② 完全に生えるまでに時間がかかるため、歯みがきしにくい
- ③ 噛む面がデコボコしているため食べかすがたまりやすくなる



どれくらいかな...?

先日、3歳以上児さん16人の家庭から持参してきたご飯の量を計測してみました。
1番多い子で162g、1番少ない子で40gでした。

保育園の給与栄養目標量は家庭からご飯を100g持参するものとして目標値を示しています。