6月予定献立表

下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主　食 副　食	1 ごはん ・筑前煮 ・小松菜のピーナツ和え ・もやしのみそ汁 ・バナナ	2 ごはん ・煮魚 ・ひじきの炒り煮 ・お芋のだんご汁 ・キウィフルーツ	3 ひじきごはん ・卵グラタン ・キャベツの甘酢和え ・凍り豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	4 ごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・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	
未満児 主　食 副　食	8 ごはん ・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 ごはん ・巣ごもり卵 ・ブロッコリーごま和え ・なめこ汁 ・バナナ	10 ごはん ・焼きイカ ・若布の酢みそ和え ・きつねうどん ・キウィフルーツ	11 ごはん ・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 ごはん ・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	
未満児 主　食 副　食	15 ごはん ・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 ごまごはん ・五目大豆 ・きゅうりもみ ・にらたま汁 ・グレープフルーツ	17 ごはん ・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 ごはん ・ポテトオムレツ ・もやしの炒め物 ・大根汁 ・キウィフルーツ	19 ごはん えびカツ ・ピーナツ和え ・ワンタンスープ ・オレンジ	20 ごはん ・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	
未満児 主　食 副　食	22 ごはん ・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 ごはん ・つくね焼き ・チーズサラダ ・かきたま汁 ・オレンジ	24 ごはん ・焼きししゃも ・切干大根炒り煮 ・味噌けんちん汁 ・キウィフルーツ	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 ごはん ・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 ・ごはん ・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	
未満児 主　食 副　食	29 ごはん ・カレー肉じゃが ・青菜和え ・すまし汁 ・バナナ	30 ごはん ・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　:552kcal

たんぱく質　:　19.6g

脂　　肪　:　18.7g

5月8日、ぞうくみさんと一緒にじゃが芋を植えました。
「大きくなぁ～れ　大きくなぁ～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✨

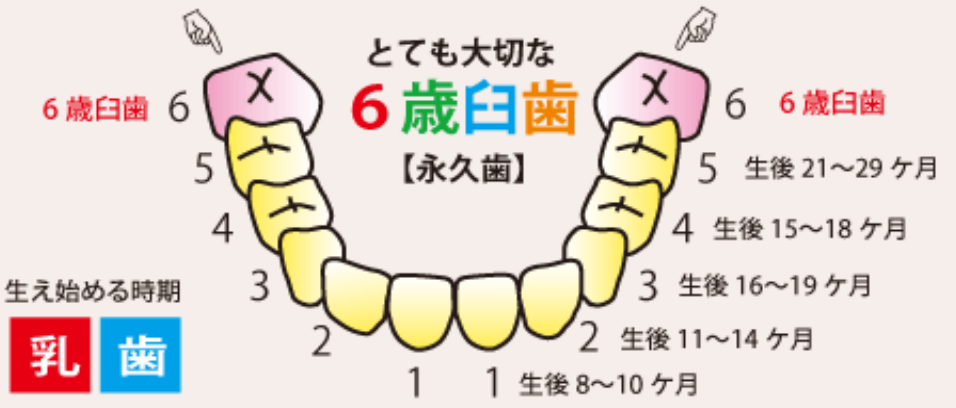
どれくらいかな…？

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。

「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。

6歳頃、「乳歯」のうしろに乳歯より一回り大きな「永久歯」が生えはじめます。
これが「6歳臼歯」です。この6歳臼歯は「一番、虫歯になりやすい歯」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ので食べかすがたまりやすくなる