

6月予定献立表

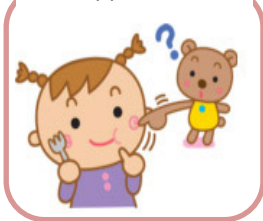


下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		1 ごまごはん ・ あぶたま ・ めかぶの和え物 ・ 吉野汁 ・ オレンジ	2 ごはん ・ ささみフライ ・ 三色サラダ ・ わかめスープ ・ ミニトマト	3 ごはん ・ 肉豆腐 ・ かぼちゃサラダ ・ じゃが芋のみそ汁 ・ グレープフルーツ	4 ごはん ・ 赤魚の塩焼き ・ 若布の酢みそ和え ・ つくね汁 ・ バナナ	5 ごはん ・ ハムピカタ ・ なす炒め ・ 青菜のみそ汁 ・ ミニトマト
おやつ		・ フライドポテト ・ 牛乳	・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	・ ゼリームース ・ せんべい	・ メロンパン風ラスク ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	7 ごはん ・ がんも含め煮 ・ 深山和え ・ もやしのみそ汁 ・ グレープフルーツ	8 ごはん ・ 焼きししゃも ・ ひじき炒り煮 ・ のっぺい汁 ・ キウイフルーツ	9 ごはん ・ 鶏真薯 ・ 青菜の煮浸し ・ 凍り豆腐の清汁 ・ ミニトマト	10 ごはん ・ ポテトオムレツ ・ 若布マヨネーズサラダ ・ キャベツのスープ ・ オレンジ	11 ごはん ・ 生姜焼き ・ 切干大根和風サラダ ・ 小松菜のみそ汁 ・ 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	・ 二色団子 ・ 牛乳	・ ツナサンド ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	14 ごはん ・ 鶏ごま煮 ・ 野菜炒め ・ 五目みそ汁 ・ オレンジ	15 ごはん ・ ゆで卵 ・ ミートソースかけ ・ ジャーマンポテト ・ ささみスープ ・ キウイフルーツ	16 ごはん ・ 魚のホイル焼き ・ もやしの中華和え ・ きゃべつのみそ汁 ・ グレープフルーツ	17 ごはん ・ 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 ごはん ・ カレー肉じゃが ・ いんげんのサラダ ・ 大根汁 ・ オレンジ	19 保育参観日 ・ 豆腐とひじきの つくね ・ カミカミサラダ ・ かきたま汁 ・ いちご
おやつ	・ チーズ入りホットケーキ ・ 牛乳	・ クッキー  ・ 牛乳	・ 揚げパン ・ 牛乳	・ カルピスゼリー ・ せんべい	・ 五平餅 ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	21 ごはん ・ 豚肉の柳川もどき ・ ごまもやし ・ 豆腐のみそ汁 ・ キウイフルーツ	22 ごはん ・ 筑前煮 ・ 小松菜のピーナツ和え ・ しめじのみそ汁 ・ オレンジ	23 卵ごはん ・ ハワイアン ・ ポークソテー ・ ポテトサラダ ・ なすのみそ汁 ・ ミニトマト	24 お楽しみ会 ・ ビビンバ ・ カリフラワーサラダ ・ 若布コーンスープ ・ さくらんぼ 	25 ごはん ・ ひじき卵 ・ もやしの炒め物 ・ 凍り豆腐のみそ汁 ・ グレープフルーツ	26 ごはん ・ 中華ローストチキン ・ 大根サラダ ・ 卵スープ ・ バナナ
おやつ	・ きな粉もち ・ 牛乳	・ 豆乳プリン ・ せんべい	・ 卵サンド ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳	・ 南瓜のスコーン ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	28 ごはん ・ 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	29 ごはん ・ 豚肉のみそ炒め ・ 中華風サラダ ・ きこのスープ ・ ミニトマト	30 ごはん ・ エビグラタン ・ コーンサラダ ・ 白菜のみそ汁 ・ キウイフルーツ	歯科検診の結果 むし歯保有数 平均 0.7本 多い子で 1人 8本！ むし歯ゼロは 21人中17人 でした 早めの治療をお願いします 今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：509kcal たんぱく質：19.3g 脂 肪：17.3g		
おやつ	・ 豆銀糖 ・ 牛乳	・ あじさいヨーグルト ・ せんべい	・ 黒糖蒸しパン ・ 牛乳			

6月4日は虫歯予防デーです

同じ方ばかりで
噛んでいる



いつまでも
飲み込まない



噛まないで
丸のみする



虫歯があると食事中、こんな様子が見られることがあります。
お子様の食事の様子を観察してみてください。
また、虫歯は大人の配慮や規則正しい習慣を身につけることで
クリアできるものです。
保護者の方の**仕上げ磨き**の際は、お口の中の観察もしてみましょう。

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

「食育」とは子どものころから食べ物に対する興味を育て食の大切さを
学ぶことをいいます。
そして規則正しい食習慣を身につけて自分で自分の健康を考えて食べ物を
選ぶなど、健康で元気に過ごせるようになる力をつけることをいいます。
保育園でもぞうくみさんと一緒に虫歯予防・手洗い・食べ物の働きなど
6月から勉強会を始める予定です。

食事による食中毒予防の3原則



- ＜細菌を＞
- ① つけない → 清潔・洗浄
 - ② 増やさない → 冷却・迅速
 - ③ 死滅させる → 加熱・殺菌

クッキング

5月14日、筍ご飯を作りました
前日にぞう組さんが筍の皮をむいてくれ、
「米ぬかと唐辛子を入れて茹でてください！」
と、給食室まで持ってきてくれました
筍と一緒に米ぬかと唐辛子を入れて茹でる
ことを担任から教えてもらった子ども達！
当日の会話
「筍ご飯には何が入っていたの？」
「唐辛子！」と張り切って教えてくれた
〇〇君…(笑)
筍・人参・しめじ・油揚げ等の答えを
期待していた私でした…(笑)



