

6月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
	～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー 492kcal 386kcal タンパク質 : 18.7g 18.7g 脂 肪 : 17.1g 17.1g *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。		1 ・ ツナとチーズの卵焼き ・ マカロニサラダ ・ つくね汁 ・ キウイフルーツ ・ 五平餅 ・ 牛乳 ・ しらすごはん	2 ・ 豆腐のドライカレー ・ 白菜とベーコンのサラダ ・ にらたま汁 ・ ミニトマト ・ ストローベリーババロア ・ サブレ ・ ごはん	3 ・ カレー肉じゃが ・ いんげんのごま和え ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ オレンジ ・ 米粉パイナップルケーキ ・ 牛乳 ・ ごはん	4 ・ はんぺんのチーズ焼き ・ もやしの炒め物 ・ 若布スープ ・ バナナ ・ ごはん
副 食	6 ・ チキンナゲット ・ ひじきのごま和え ・ コーンポタージュ ・ キウイフルーツ	7 ・ 魚のみそ焼き ・ 大豆サラダ ・ すいとん汁 ・ バナナ	8 ・ 巣ごもり卵 ・ なす炒め ・ もやしのみそ汁 ・ オレンジ	9 ・ パインとハムのステーキ ・ 親子サラダ ・ 豆腐とほうれん草のみそ汁 ・ ミニトマト	10 ・ 松風焼き ・ 切干し大根の和風サラダ ・ 五目味噌汁 ・ グレープフルーツ	11 ・ 手作り弁当 ・ 牛乳 
おやつ	・ フルーツゼリー ・ せんべい	・ からいも団子 ・ 牛乳	・ ごまポッキー ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	・ ホットドッグ ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごまごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	
副 食	13 ・ 海老と豆腐のケチャップ炒め ・ チーズサラダ ・ 春雨スープ ・ バナナ	14 ・ 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	15 ・ 赤魚の塩焼き ・ にらと挽肉の卵とし ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ グレープフルーツ	16 ・ 厚焼き卵 ・ ごま酢キャベツ・煮豆 ・ 肉団子スープ ・ ミニトマト	17 ・ 春巻き ・ もやしのナムル ・ すまし汁 ・ さくらんぼ	18 ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ かぼちゃサラダ ・ 青菜の味噌汁 ・ オレンジ
おやつ	・ かぼちゃスコーン ・ 牛乳	・ スイートポテト ・ 牛乳	・ やきそばロール ・ 牛乳	・ さつま芋の素揚げ ・ 牛乳	・ あじさいヨーグルト ・ せんべい	
未満児主食	・ ごはん	・ ひじきごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん
副 食	20 ・ 煮魚 ・ 油揚げと青菜の煮浸し ・ なめこ汁 ・ オレンジ	21 ・ いが蒸し ・ 若布の煮物 ・ キャベツと油揚げの味噌汁 ・ バナナ	22 ・ 炒り豆腐 ・ シーフードサラダ ・ 南瓜といんげんのごま和え ・ グレープフルーツ	23 お誕生会 ・ ビビンバ ・ 切干しサラダ ・ 若布スープ ・ さくらんぼ	24 ・ 豚肉の柳川もどき ・ ブロッコリーと若布のお浸し ・ 豆麩の味噌汁 ・ ミニトマト	25 ・ 豆腐ハンバーグ ・ カミカミサラダ ・ かきたま汁 ・ キウイフルーツ
おやつ	・ ごままんじゅう ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ フレンチトースト ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳 	・ ぎょうざピザ ・ 牛乳	
未満児主食	・ 卵ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ビビンバ	・ ごはん	・ ごはん
副 食	27 ・ マーボー茄子 ・ 中華風サラダ ・ じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ オレンジ	28 ・ カニ玉 ・ 千草和え ・ ささみスープ ・ キウイフルーツ	29 ・ 魚の照り焼き ・ ごまもやし ・ 凍り豆腐の清汁 ・ バナナ	30 ・ 豆腐の和風ボール ・ 七福ナムル ・ 玉ねぎと若布の味噌汁 ・ ミニトマト	 手洗いをしましょう。	
おやつ	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ カルピス ・ せんべい	・ ポンデリング ・ 牛乳	・ 豆銀糖 ・ 牛乳		
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ 卵ごはん	・ ごはん		

6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です

○食後は、食べ物のカスが歯に付きます。
そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、虫歯の原因になります。歯みがきをしてお口の中を清潔にしましょう。

○糖分のとりすぎは、むし歯の原因の1つです。。骨や歯を作るカルシウムやビタミン栄養素を取れる食事をしましょう。

○軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よく噛む習慣をつけていきましょう。

「食育」について考えてみましょう

保育園では、食事をするだけでなく野菜の栽培、クッキングなど、子どもが体験できる食育活動を行っています。成長期の子供にとって食はとても大切なものです。園での活動について子どもから話を聞いて「食育」を考える機会をつくっていきましょう。

嫌いな野菜があっても自分が栽培し、クッキングすると食べられるようになると思います。お家でも料理の手伝いをさせてみては、いかがでしょうか？