

6月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食	～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー：502kcal 402kcal タンパク質：20.0g 18.7g 脂 肪：18.5g 19.0g			1	2	3
おやつ				・すき焼き風煮 ・南瓜サラダ ・茄子の味噌汁 ・オレンジ	・鶏肉のオニオントマト煮 ・ごまドレッシングサラダ ・はんぺんスープ ・いちご	・厚揚げの甘辛煮 ・もやしの炒め物 ・青菜の味噌汁 ・バナナ
未満児主食				・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	5 ・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	6 ・マーボー茄子 ・中華風サラダ ・凍り豆腐の味噌汁 ・いちご	7 ・ベーコンエッグ ・冷しゃぶ ・コンソメスープ ・オレンジ	8 ・いが蒸し ・大徳寺和え ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト	9 ・魚のホイル焼き ・白和え ・南瓜の味噌汁 ・バナナ	10 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・ジャムサンド ・牛乳	・うずまきクッキー ・牛乳	・黒糖蒸しパン ・牛乳	・かまもち ・牛乳	・あじさいヨーグルト ・せんべい	
未満児主食	ごはん	ごはん	・ごはん	・しらすごはん	・ごはん	
副食	12 おにぎりクッキング ・鶏肉醤油煮 ・マカロニサラダ ・五目味噌汁 ・いちご	13 ・エビグラタン ・小松菜のピーナッツ和え ・きゃべつの味噌汁 ・グレープフルーツ	14 ・豚肉の角煮 ・若布の煮物 ・すいとん汁 ・バナナ	15 ・豆腐ハンバーグ ・もやしとピーマンの中華和え ・豆麩の味噌汁 ・さくらんぼ	16 ・野菜ロールカツ ・春雨酢の物 ・若布の味噌汁 ・ミニトマト	17 ・はんぺんのチーズ焼き ・玉ねぎのカレー炒め ・しめじの味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・バナナカスタード ・麦茶	・ツナサンド ・牛乳	・ごまおこし ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・ラスク ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ひじきごはん	・ごはん	・ごはん
副食	19 ・ハムのステーキ ・親子サラダ ・きのこスープ ・グレープフルーツ	20 ・松風焼き ・七福ナムル ・花麩の清汁 ・ミニトマト	21 ・サバ缶のドライカレー ・大豆サラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	22 お誕生会 ・ビビンバ ・切干サラダ ・しめたま汁 ・さくらんぼ	23 ・ひじき卵 ・きゅうりもみ ・ささみスープ ・オレンジ	24 ・焼きビーフン ・コーンサラダ ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・卵サンド ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	・ケーキ  ・牛乳	・がんづき ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ビビンバ	・ごはん	・焼きビーフン
副食	26 ・生姜焼き ・ポテト・人参グラッセ ・きゃべつのスープ ・キウイフルーツ	27 ・五目大豆 ・ブロッリーと若布のお浸し ・肉団子スープ ・グレープフルーツ	28 ・南瓜オムレツ ・青菜ソテー ・若布スープ ・オレンジ	29 ・酢豚 ・もやしのナムル ・卵スープ ・ミニトマト	30 ・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	
おやつ	・フレンチトースト ・牛乳	・チーズホットケーキ ・牛乳	・ポンデドーナツ ・牛乳	・ゼリームース ・せんべい	・小倉白玉 ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	



6月4日～10日は歯と口の健康週間です
食べ物のカスが口の中に残っていると、虫歯の原因になります。歯が生え始めたらケアしましょう。1歳を過ぎた頃から自分で磨いた後は仕上げ磨きをしてあげましょう。

おやつは歯ごたえのあるものがおすすめです。煎餅、ふかし芋、こんぶなど、たくさん噛んで食べられるものがおすすめです。
唾液は口の中に残った食べかすを押し流したり虫歯の原因菌を弱らせたりする作用があります。



生活リズムを整えましょう

新年度が始まり2か月が過ぎました。夜更して寝坊をした為朝食の時間がないという子供がいます。生活リズムを整えるには早起きからです。朝早く起きるとごはんをしっかり食べられます。朝ごはんによって体や脳の目覚めのスイッチがオンになり日中活発に活動できて適度に疲れるので、夜早く眠ることができます。

ひよこ組のこども達は早起きなので機嫌よく登園しています。たくさん遊んだあとのごはんも手づかみやスプーンでもりもり食べて、毎日おかわりしています。

