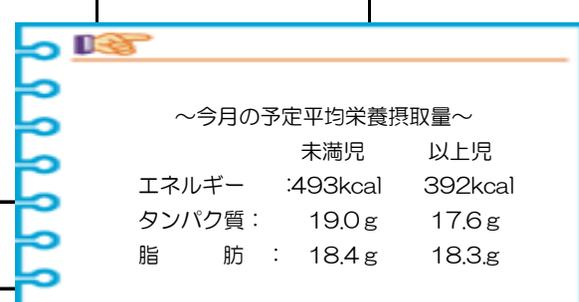


6月予定献立表 下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副食	2 ・ あぶたま ・ マカロニサラダ ・ つくね汁 ・ バナナ	3 ・ 鮭の味噌みりん焼き ・ ひじき炒り煮 ・ ラーメン入りかきたま汁 ・ グレープフルーツ	4 ・ 豚の角煮 ・ カミカミサラダ ・ 玉ねぎと若布の味噌汁 ・ キウイフルーツ	5 ・ いが蒸し ・ 若布の煮物 ・ 大根汁 ・ バナナ	6 遠足 ・ 手作り弁当 	7 ・ 鶏ごま煮 ・ 切り干しサラダ ・ しめたま汁 ・ ミニトマト												
おやつ	・ 甘食 ・ 牛乳	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ プチパン ・ 牛乳	・ 杏仁豆腐 ・ ビスケット	・ ヨーグルト ・ せんべい													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 手作り弁当	・ ごはん												
副食	9 ・ つくね焼き ・ 若布の酢味噌和え ・ 花麩の清汁 ・ グレープフルーツ	10 ・ 厚焼き卵 ・ 利休和え・煮豆 ・ けんちん汁 ・ キウイフルーツ	11 ・ 野菜ロールカツ ・ 三色サラダ ・ はんぺんスープ ・ さくらんぼ	12 ・ マカロニグラタン ・ キャベツの甘酢和え ・ 若布スープ ・ バナナ	13 ・ カツオの煮付け ・ 油揚げと青菜の煮まし ・ なめこ汁 ・ オレンジ	14 手作り弁当の日 ・ 牛乳 												
おやつ	・ あじさいヨーグルト ・ せんべい	・ ドーナツ ・ 牛乳	・ ココアケーキ ・ 牛乳	・ 五平餅風 ・ 牛乳	・ フルーツサンド ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん													
副食	16 ・ ポパイオムレット ・ フロッコリーと若布のお浸し ・ 野菜ミルクスープ ・ キウイフルーツ	17 ・ 五目大豆 ・ きゅうりもみ ・ にらたま汁 ・ オレンジ	18 ・ 焼きししゃも ・ 千草和え ・ お芋の団子汁 ・ さくらんぼ	19 ・ チキンナゲット ・ もやしのナムル ・ 南瓜といんげんの味噌汁 ・ グレープフルーツ	20 ・ 麻婆茄子 ・ アスパラサラダ ・ 若布コーンスープ ・ バナナ	21 ・ 厚揚げの煮物 ・ もやしの炒め物 ・ じゃが芋の味噌汁 ・ ミニトマト												
おやつ	・ カルピスゼリー ・ せんべい	・ ごまポッキー ・ 牛乳	・ ひじきせんべい ・ 牛乳	・ チーズポテト ・ 牛乳	・ ツナサンド ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん												
副食	23 ・ ドライカレー ・ コーンとポテトのサラダ ・ きのこスープ ・ キウイフルーツ	24 ・ がんもの煮物 ・ にらと挽肉の卵とし ・ キャベツと油揚げの味噌汁 ・ グレープフルーツ	25 ・ 魚の竜田揚げ ・ カミカミ大根サラダ ・ しめじの味噌汁 ・ バナナ	26 お誕生会 ・ ビビンバ ・ カリフラワーサラダ ・ コンソメスープ ・ さくらんぼ	27 ・ 筑前煮 ・ 小松菜のピーナッツ和え ・ もやしの味噌汁 ・ オレンジ	28 ・ 焼きビーフン ・ コーンサラダ ・ 青菜の味噌汁 ・ ミニトマト												
おやつ	・ 豆銀糖 ・ 牛乳	・ 大学芋 ・ 牛乳	・ レアチーズ ・ せんべい	・ ケーキ  ・ 牛乳	・ フレンチトースト ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ビビンバ	・ ごはん	・ ごはん												
副食	30 ・ 鶏肉のオニオントマト煮 ・ シーフードサラダ ・ ワンタンスープ ・ バナナ	 <p>歯みがきしようね</p>																
おやつ	・ 米粉パイナップルケーキ ・ 牛乳																	
未満児主食	・ ごはん	 <p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>未満児</th> <th>以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>:493kcal</td> <td>392kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>: 19.0g</td> <td>17.6g</td> </tr> <tr> <td>脂 肪</td> <td>: 18.4g</td> <td>18.3g</td> </tr> </tbody> </table>						未満児	以上児	エネルギー	:493kcal	392kcal	タンパク質	: 19.0g	17.6g	脂 肪	: 18.4g	18.3g
	未満児	以上児																
エネルギー	:493kcal	392kcal																
タンパク質	: 19.0g	17.6g																
脂 肪	: 18.4g	18.3g																

食と健康

<6月4日は虫歯予防デーです>

乳歯の重度のむし歯は、永久歯にも影響を及ぼし、永久歯もむし歯になってしまったり、歯並びも悪くなってしまいます。また、臼歯(奥歯)がむし歯になると咀嚼力が弱くなり、丸のみすることになり、消化器に負担がかかって病気を誘発することもあります。

絵本などで、虫歯の怖さや正しい歯の磨き方を教えていますが、お家でも歯と歯の間の食べかすを取るように、歯ブラシを動かす事を子供と一緒に試してみてください。

食と健康

<梅雨の時期のお弁当作りの注意点>

- ①調理する時のポイント・よく炒めて十分に水分をとばしましょう。
- ②火をしっかり通しましょう。
- ③前日に作った物は、もう一度火を通しましょう。

<お弁当箱に詰める時の注意点>

- ①料理を冷ましてからお弁当箱に詰めましょう。
- ②おかずは種類ごとに、アルミカップなどで仕切りを作って詰めましょう。

食と健康

<手を洗いましょう>

戸外で遊んでなくても、こどもは様々なものに触って確かめたり、遊びの道具にしたりするので食事の前には必ず手を洗いましょう。また感染症予防の効果もあります。手のひらや手の甲、指と指の間、指先、手首などの効果的な洗い方、石鹸の使い方についても教えていきましょう