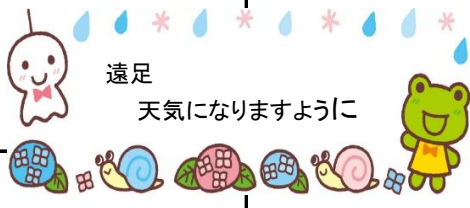


6月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副食	1 ・ がんもの含め煮 ・ にらと挽肉の卵とし ・ すいとん汁 ・ オレンジ	2 ・ 麻婆茄子 ・ ほうれん草とのりのお浸し ・ 卵スープ ・ ミニトマト	3 ・ とりごま煮 ・ 切干大根の和風サラダ ・ キャベツの油揚げの味噌汁 ・ バナナ	4 遠足 ・ 手作り弁当 	5 ・ かじきの醤油マヨネーズ ・ 冷しゃぶ ・ きのことスープ ・ キウイフルーツ	6 ・ 肉うどん ・ 野菜ソテー ・ オレンジ												
おやつ	・ じゃこトースト ・ 牛乳	・ りんごゼリー ・ せんべい	・ パインきんとん ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ 小倉白玉 ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ 麻婆茄子ごはん	・ ごはん	・ 手作り弁当	・ ごはん	・ ごはん												
副食	8 ・ 豚肉と野菜の炒め物 ・ スパゲティソース ・ 花麩の清汁 ・ グレープフルーツ	9 ・ あぶたま ・ 若布マヨネーズサラダ ・ 五目味噌汁 ・ オレンジ	10 ・ カレー肉じゃが ・ コーンサラダ ・ にらたま汁 ・ キウイフルーツ	11 ・ タラフライのタルタルソース ・ キャベツといんげんの 胡麻和え ・ すまし汁・ミニトマト	12 ・ 五目大豆 ・ 青菜とじゃこの香味和え ・ 茄子の味噌汁 ・ バナナ	13 手作り弁当の日 ・ 牛乳 												
おやつ	・ レモンケーキ ・ 牛乳	・ ポテトピザ ・ 牛乳	・ ひじきせんべい ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ ハムサンド ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん													
副食	15 ・ チャプチェ ・ ポテトサラダ ・ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ キウイフルーツ	16 ・ いり豆腐 ・ 小松菜の胡麻和え ・ 里芋の味噌汁 ・ バナナ	17 ・ チーズとツナの春巻き ・ 胡瓜と春雨の和え物 ・ 吉野汁 ・ オレンジ	18 ・ 豚肉の柳川もどき ・ カミカミサラダ ・ コンソメスープ ・ グレープフルーツ	19 ・ 卵グラタン ・ シーフードサラダ ・ 油揚げの味噌汁 ・ ミニトマト	20 ・ ハムピカタ ・ もやしの炒め物 ・ 玉葱と若布の味噌汁 ・ バナナ												
おやつ	・ いちごケーキ ・ 牛乳	・ 南瓜ドーナッツ ・ 牛乳	・ メロンパン風ラスク ・ 牛乳	・ バナナカスタード ・ 麦茶	・ しょうゆ団子 ・ 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	22 ・ 南瓜オムレツ ・ 若布のレモン醤油和え ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ グレープフルーツ	23 ・ 八宝菜 ・ 春雨酢の物 ・ つくね汁 ・ キウイフルーツ	24 ・ 魚の照り焼き ・ ひじきの炒り煮 ・ もやしの味噌汁 ・ オレンジ	25 お誕生会 ・ ビビンバ  ・ 切干サラダ ・ 若布スープ ・ さくらんぼ	26 ・ ハンバーグ ・ シーザーサラダ ・ しめたま汁 ・ バナナ	27 ・ 五目納豆 ・ 南瓜含め煮 ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ ミニトマト												
おやつ	・ 黒砂糖入り蒸しパン ・ 牛乳	・ きな粉クッキー ・ 牛乳	・ 五平餅風 ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳	・ ジャムサンド ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ビビンバ	・ ごはん	・ 納豆ごはん												
副食	29 ・ タンドリーチキン ・ 三色サラダ ・ ベーコンスープ ・ オレンジ	30 ・ 高野豆腐の卵とし ・ ブロッコリーと若布のお浸し ・ 大根汁 ・ ミニトマト			~今月の予定平均栄養摂取量~<table><tr><td></td><td>未満児</td><td>以上児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>480kcal</td><td>380kcal</td></tr><tr><td>タンパク質:</td><td>18.8g</td><td>17.6g</td></tr><tr><td>脂 肪:</td><td>17.3g</td><td>17.6g</td></tr></table>			未満児	以上児	エネルギー	480kcal	380kcal	タンパク質:	18.8g	17.6g	脂 肪:	17.3g	17.6g
	未満児	以上児																
エネルギー	480kcal	380kcal																
タンパク質:	18.8g	17.6g																
脂 肪:	17.3g	17.6g																
おやつ	・ 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																

<食事後に歯みがきをする習慣をつけましょう>

歯科健診を行いました。虫歯が出来たり、虫歯が増えた子どもも見られます。お菓子をダラダラ食べていると歯に甘いものが残っている時間が長くなる為虫歯の原因の一つとなります。ごはんをよく噛んで出る唾液は虫歯予防にも効果的です。

うがいや歯みがきをする習慣をつけましょう。

<お弁当作りの注意点>

調理するときのポイント

- ・ よく炒めて十分に水分を飛ばしましょう。
- ・ 火をしっかりと通します
- ・ 前日の物はもう一度火を通して下さい。

弁当に詰める時のポイント

- ・ 料理を冷ましてから、お弁当箱に詰めましょう。
- ・ おかずは種類ごとにアルミカップなどで仕切りを作ります。

<遠足のお弁当楽しみにしている子ども達です>

<歯に良いおやつ>

ヨーグルト、チーズ、ふかし芋、小魚、硬いせんべい、牛乳など、甘味や塩味が強すぎないものがよいでしょう。甘いものやスナック菓子を食べる時は食べる時間、食べる量を決めると良いと思います。

ダラダラ食べをすると虫歯になることを伝えましょう。

<6月は「食育月間」です>

食育は、子どもも正しい食の知識や食事を選択する力を養い、健やかな心身と豊かな人間性を育む教育です。

6月は食育を集中的に行う「食事月間」です。食事をゆっくりして、食べる事は大切という事を話す機会にはいかがでしょうか。