

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
副食			ツナとチーズのたまご焼き マカロニサラダ じゃがいもと豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	麻婆茄子 ごまもやし きのこスープ オレンジ	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	はんぺんのチーズ焼き もやしの炒めもの わかめスープ バナナ
おやつ			しょうゆだんご 牛乳	ジャムサンド 牛乳	いちごのムース せんべい	
	6	7	8	9	10	11
副食	パインとハムのステーキ 親子サラダ ベーコンスープ キウイフルーツ	魚の照り焼き アスパラサラダ 豚汁 バナナ		チキンナゲット 中華風サラダ 野菜ミルクスープ オレンジ	しょうが焼き ベジタブルソテー マッシュポテト 五目味噌汁 グレープフルーツ	手作り弁当
おやつ	きなこもち 牛乳	黒砂糖入り蒸しパン 牛乳		ミルクゼリー せんべい	小倉白玉 牛乳	牛乳
	13	14	15	16	17	18
副食	えびと豆腐の ケチャップ煮 チーズサラダ 春雨スープ バナナ	筑前煮 小松菜のピーナツ和え しめじの味噌汁 オレンジ	厚焼きたまご ごま酢キャベツ 煮豆 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミニトマト	春巻き もやしのナムル はんぺんスープ さくらんぼ	赤魚の塩焼き 昆布の煮つけ じゃがいもと キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	厚揚げの甘から煮 コーンサラダ 青菜の味噌汁 オレンジ
おやつ	にんじんバターケーキ 牛乳	スイートポテト 牛乳	もちもちボンデーナツ 牛乳	あじさいヨーグルト せんべい	焼きそばパン 牛乳	
	20	21	22	23	24	25
副食	豚肉の柳川もどき かぼちゃサラダ 豆麩の清汁 ミニトマト	いが蒸し わかめの煮物 白菜とにんじんの味噌汁 バナナ	かつおの甘露煮 油揚げと青菜の 煮びたし なめこ汁 オレンジ	ビビンバ ブロッコリーのおひたし さつまいもの甘煮 コーンとキャベツのスープ さくらんぼ	炒り豆腐 いんげんのサラダ かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	豚肉の味噌炒め オーロラサラダ たまごスープ バナナ
おやつ	ぎょうざピザ 牛乳	カルピスゼリー せんべい	ごままんじゅう 牛乳	フルーツロールケーキ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	
	27	28	29	30		
副食	カレー肉じゃが わかめサラダ 油揚げの味噌汁 オレンジ	かにたま 三色サラダ ささみスープ キウイフルーツ	中華ローストチキン ひじきのごま和え 五目ラーメン バナナ	豆腐の和風ボール 七福ナムル のっぺい汁 ミニトマト	食中毒に気をつけましょう ①菌をよせつけない → 手洗いと洗浄 ②菌を増やさない → 調理したらすぐ食べる ③菌をやっつける → 加熱調理	
おやつ	ホットケーキ 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	フライドポテト 牛乳	ホットドッグ 牛乳		

じょうぶな歯をつくりましょう

歯のおもな成分はカルシウム

歯をつくる成分の大部分はカルシウムです。特に子どもたちは発育が盛んな時期のため、カルシウムをはじめ、さまざまな栄養素が多く必要です。じょうぶな歯をつくるためには積極的にカルシウムをとりましょう。

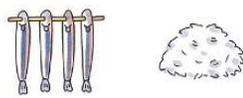
○ カルシウムが多く含まれている食品 ○

牛乳・乳製品



牛乳 ヨーグルト チーズ

小魚



ししゃも しらす

青菜



小松菜 ほうれん草

大豆・大豆製品



豆腐 納豆

よくかんで食べることの効果

よくかむことで、食べものが細かく碎かれます。またよくかむほど、だ液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、さまざまなよいことがあります。

○ 食べすぎを防ぐ



○ 脳の働きを活発にする

○ むし歯を予防する



○ 食べものの消化を助ける

6月の予定平均給与栄養量

○ エネルギー … 402kcal

○ たんぱく質 … 17.4g

○ 脂質 … 16.5g

※3歳以上児の保育園給食(昼食・午後おやつ)における栄養量の目標は、エネルギー400kcal、たんぱく質20g、脂質12~19gです。お家から持ってくる米飯の栄養量は含まれていません。これは、1日の栄養量の目標の45%に値しています。