

6月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副 食	1 ・ 鶏ごま煮 ・ 切干和風サラダ ・ キャベツのみそ汁 ・ オレンジ	2 ・ マーボー茄子 ・ ほうれん草お浸し ・ ベーコンスープ ・ ミニトマト	3 ・ オムレツ ・ ごぼうサラダ ・ じゃが芋のみそ汁 ・ キウイフルーツ	4 ・ がんも含め煮 ・ にらと挽肉の卵とし ・ すいとん汁 ・ バナナ	5 ・ カジキの醤油マヨ 冷しゃぶ ・ きこのスープ ・ オレンジ	6 ・ ハムピカタ ・ もやしの炒め物 ・ わかめスープ ・ バナナ
おやつ	・ からいも団子 ・ 牛乳	・ りんごゼリー ・ せんべい	・ ヨーグルトパン ・ 牛乳	・ じゃこトースト ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	
以上児 副 食	8 ・ 豚肉と野菜の炒め物 ・ スパゲティーソテー ・ 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 ・ 五目みそ汁 ・ オレンジ	10 ・ 魚の香味焼き ・ コーンサラダ ・ にらたま汁 ・ キウイフルーツ	11 ・ 五目大豆 ・ 青菜シラス和え ・ 茄子のみそ汁 ・ バナナ	12 ・ ハンバーグ ・ シーザーサラダ ・ しめたま汁 ・ オレンジ	13 参観日・試食会 ・ チャプチェ ・ さつま芋オレンジ煮 ・ 卵スープ ・ いちご
おやつ	・ レモンケーキ ・ 牛乳	・ ひじきせんべい ・ 牛乳	・ ハムサンド ・ 牛乳	・ ポテトピザ ・ 牛乳	・ 五平餅 ・ 牛乳	
以上児 副 食	15 ・ サバのみそ煮 ・ ポテトサラダ ・ 肉うどん ・ キウイフルーツ	16 ・ 炒り豆腐 ・ 小松菜のごま和え ・ お芋の団子汁 ・ バナナ	17 ・ 春巻き ・ 胡瓜と春雨の和え物 ・ 吉野汁 ・ オレンジ	18 ・ ハワイアン ポークソテー ・ カミカミサラダ ・ ABCスープ ・ キウイフルーツ	19 ・ 卵グラタン ・ シーフードサラダ ・ 油揚げのみそ汁 ・ ミニトマト	20 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	・ 南瓜ドーナツ ・ 牛乳	・ メロンパンラスク ・ 牛乳	・ あじさいヨーグルト ・ せんべい	・ しょうゆ団子 ・ 牛乳	
以上児 副 食	22 ・ 南瓜オムレツ 若布のレモン醤油和え ・ 白菜のみそ汁 ・ オレンジ	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 ・ もやしのみそ汁 ・ グレープフルーツ	25 お誕生会 ・ ビビンバ ・ 切干サラダ ・ わかめスープ ・ さくらんぼ 	26 ・ カレー肉じゃが ・ キャベツごま豆腐和え ・ すまし汁 ・ ミニトマト	27 ・ 変り納豆 ・ 南瓜含め煮 ・ もやしのみそ汁 ・ オレンジ
おやつ	・ 黒糖蒸しパン ・ 牛乳	・  クッキー ・ 牛乳	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ ロールケーキ ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	
以上児 副 食	29 ・ タンドリーチキン ・ 三色サラダ ・ ほうれん草のみそ汁 ・ オレンジ	30 ・ 高野豆腐の卵とし ・ ブロッコリーのお浸し ・ 大根汁 ・ ミニトマト	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：399kcal たんぱく質：18.2g 脂 肪：18.2g  			
おやつ	・ かまもち ・ 牛乳	・ フルーツカスタード ・ せんべい				

6月4日は虫歯予防デー

同じ方ばかりで
噛んでいる



いつまでも
飲み込まない



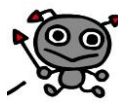
噛まないで
丸のみする



虫歯があると食事中、こんな様子が見られることがあります。
お子様の食事の様子を観察してみてください。
また、虫歯は大人の配慮や規則正しい習慣を身につけることで
クリアできるものです。
保護者の方の**仕上げ磨き**の際は、お口の中の観察もしてみましょう。

むし歯になりやすいわけ

- ① 乳歯の一番奥に生えてくるため 気づきにくい
- ② 完全に生えるまでに時間がかかるため、歯磨きしにくい
- ③ 噛む面がデコボコしているので食べかすがたまりやすくなる



～ 食中毒のシーズンです ～

食事による食中毒予防の3原則



- 〈 細菌を 〉
- ① つけない → 清潔・洗浄
 - ② 増やさない → 冷却・迅速
 - ③ 死滅させる → 加熱・殺菌

毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

「食育」とは子どものころから食べ物に対する興味を育て食の大切さを学ぶことをいいます。
そして規則正しい食習慣を身につけて自分で自分の健康を考えて食べ物を選ぶなど、健康で元気に過ごせるようになる力をつけることをいいます。
保育園でもぞうくみさんを中心に6月から1回/月、食べ物の動き・手の正しい洗い方等の食育活動を予定しています。
6月は「どうして虫歯になるのかな？」
「正しい歯の磨き方」の指導を予定しています。