

6月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土	
未満児 主 食 副 食	1 卵ごはん ・ 鶏ごま煮 ・ 切干和風サラダ ・ キャベツのみそ汁 ・ オレンジ	2 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ がんも含め煮 ・ にらと挽肉の卵とし ・ すいとん汁 ・ バナナ	5 ごはん ・ カジキの醤油マヨ 冷しゃぶ ・ きのこのスープ ・ オレンジ	6 ごはん ・ 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		
未満児 主 食 副 食	8 ごはん ・ 豚肉と野菜の炒め物 ・ スパゲティーソテー ・ 花魁の清汁 ・ グレープフルーツ	9 しらすごはん ・ あぶたま ・ 若布マヨネーズサラダ ・ 五目みそ汁 ・ オレンジ	10 ごはん ・ 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 ごはん ・ 五目大豆 ・ 青菜シラス和え ・ 茄子のみそ汁 ・ バナナ	12 ごはん ・ 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 ・ ごはん ・ 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		
未満児 主 食 副 食	15 ごはん ・ サバのみそ煮 ・ ポテトサラダ ・ 肉うどん ・ キウイフルーツ	16 ごはん ・ 炒り豆腐 ・ 小松菜のごま和え ・ お芋の団子汁 ・ バナナ	17 ごはん ・ 春巻き ・ 胡瓜と春雨の和え物 ・ 吉野汁 ・ オレンジ	18 ごはん ・ 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 ごまごはん ・ 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		
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・ 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 ごはん ・ 八宝菜 ・ 春雨酢の物 ・ つくね汁 ・ キウイフルーツ	24 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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		
未満児 主 食 副 食	29 ごはん ・ 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 ひじきごはん ・ 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：493kcal たんぱく質：19.6g 脂 肪：17.4g  手を洗おう 				
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



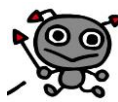
噛まないで
丸のみする



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。