

# 6月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>今月の1日平均栄養摂取量</b></p> <p>エネルギー：508kcal たんぱく質：18.1g 脂 肪：16.3g</p> </div> <p style="text-align: center;">〈細菌を〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;"> <p>① つけない → 清潔・洗済</p> <p>② 増やさない → 冷却・迅速</p> <p>③ 死滅させる → 加熱・殺菌</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p><b>食中毒注意</b></p> </div> </div>					1 ごはん ・鶏ごま煮 ・チーズサラダ ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト
おやつ						
未満児 主 食 副 食	3 ごはん ・魚の味噌焼き ・切干大根炒り煮 ・お芋の団子汁 ・キウイフルーツ	4 ごはん ・ミートローフ ・スパゲティサラダ ・ラーメン入り かきたま汁 ・ミニトマト	5 遠足 ・りんごジュース 	6 ごはん ・レバーの ケチャップ和え ・ポテトサラダ ・ワカメコンスープ ・グレープフルーツ	7 ごはん ・がんも含め煮 ・大徳寺和え ・五目みそ汁 ・オレンジ	8 ごはん ・焼きビーフン ・コーンサラダ ・卵スープ ・バナナ
おやつ	・バナナケーキ ・牛乳	・パインきんとん ・牛乳		・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・あべかわもち ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	10 ごはん ・ツナとチーズの卵焼き ・いんげんのサラダ ・カレー汁 ・グレープフルーツ	11 ごはん ・変わり納豆 ・南瓜の甘煮 ・豚汁 ・バナナ	12 ごはん ・鶏真薯 ・ごまもやし ・キャベツのみそ汁 ・ミニトマト	13 ごはん ・サバのみそ煮 ・ひじき炒り煮 ・かにはっとう ・キウイフルーツ	14 ごはん ・野菜ロールカツ ・ごま酢キャベツ ・茄子のみそ汁 ・さくらんぼ	15 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・ごままんじゅう ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・クッキー ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・あじさいヨーグルト ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	17 ごはん ・煮魚 ・キャベツの ごま豆腐和え ・凍り豆腐のみそ汁 ・オレンジ	18 ごはん ・五目大豆 ・青菜と しめじのお浸し ・大根汁 ・バナナ	19 ごはん ・ゆで卵の ミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・きのこスープ ・キウイフルーツ	20 お誕生会 ・ビビンバ ・カリフラワーサラダ ・春雨スープ ・さくらんぼ 	21 ごはん ・生姜焼き ・切干サラダ ・豆腐のみそ汁 ・グレープフルーツ	22 ごはん ・じゃが芋そぼろ煮 ・玉葱とベーコンの カレー炒め ・青菜のみそ汁 ・オレンジ
おやつ	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・パイナップルケーキ ・牛乳	・ジョア ・せんべい	・ケーキ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	24 ごはん ・マーボー茄子 ・もやし中華和え ・わかめスープ ・ミニトマト	25 ごはん ・炒り鶏 ・青菜和え ・白菜のみそ汁 ・キウイフルーツ	26 卵ごはん ・魚の竜田揚げ ・ダイコンサラダ ・味噌けんちん汁 ・グレープフルーツ	27 ごはん ・厚焼き卵 ・利休和え ・煮豆 ・しめじのみそ汁 ・さくらんぼ	28 ごはん ・豆腐ハンバーグ ・マカロニツナサラダ ・ベーコンスープ ・オレンジ	29 保育参観日 ・代食が あります 
おやつ	・甘食 ・牛乳	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・ずんだ団子 ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・ピザトースト ・牛乳	

**6月4日は虫歯予防デーです**

同じほうばかりで  
かんでいる

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**仕上げみがき**の際に、お口の中の観察もしてみましょう。

「**6歳臼歯**」は、永久歯の中で一番大きく、食べ物を噛む力が一番強く、将来に渡って、「**歯並び**」と「**噛み合わせ**」の中心となっていきます。

6歳頃、「乳歯」のうしろに乳歯より一回り大きな「永久歯」が生えはじめます。これが「**6歳臼歯**」です。この6歳臼歯は「**一番、虫歯になりやすい歯**」です。

とても大切な  
**6歳臼歯**  
【永久歯】

6歳臼歯 6

5

4

3

2

1

6歳臼歯 6

5 生後21~29ヶ月

4 生後15~18ヶ月

3 生後16~19ヶ月

2 生後11~14ヶ月

1 生後8~10ヶ月

## 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。

保育園でも年長児を中心に虫歯予防・手洗い・食べ物の働きなど勉強会を始める予定です。

