



6月給食予定献立表



広田保育園

以上児	1	2	3	4	5	6
副食	筑前煮 小松菜のピーナッツ和え もやしの味噌汁 バナナ	かつおの煮付 切干大根の炒り煮 お芋の団子汁 キウイ	たまごグラタン キャベツの甘酢和え 凍豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	中華ローストチキン カミカミサラダ ラーメン入りかき玉汁 オレンジ	レバーのケチャップ和え バンサンスー きのこスープ バナナ	変り納豆 南瓜の含め煮 幼児牛乳 ミニトマト
おやつ	ブルーベリーケーキ 牛乳	2層ゼリームース せんべい	ごまおこし 牛乳	きなこ揚げパン 牛乳	人参バターケーキ 牛乳	
	8	9	10	11	12	13
副食	豆腐ハンバーグ ひじきサラダ 野菜ミルクスープ オレンジ	巣ごもりたまご ブロッコリーのごま酢和え なめこ汁 バナナ	焼きいか 昆布の煮付 きつねうどん キウイ	野菜ロールカツ もやしのナムル はんぺんスープ さくらんぼ	凍豆腐のたまごとじ じゃが芋のきんぴら ささみスープ グレープフルーツ	手作り弁当の日 牛乳 
おやつ	くるみゆべし 牛乳	パインきんとん 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	あじさいヨーグルト せんべい	じゃこトースト 牛乳	
	15	16	17	18	19	20
副食	鶏肉のトマト煮 ビーフンサラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁 バナナ	五目大豆 きゅうりもみ にらたま汁 グレープフルーツ	いが蒸し 若布マヨネーズサラダ しめじの味噌汁 さくらんぼ	ポテトオムレツ もやしの炒め物 大根汁 キウイ	魚の夕焼けソース ピーナッツ和え ワンタンスープ オレンジ	豚肉のみそ炒め 中華風サラダ 幼児牛乳 ミニトマト
おやつ	ずんだ団子 牛乳	プチパン 牛乳	杏仁豆腐 ビスケット	黒砂糖入り蒸しパン 牛乳	ハムサンド 牛乳	
	22	23	24	25 お誕生会	26	27 保育参観日
副食	マーボー茄子 アスパラのサラダ 若布スープ グレープフルーツ	つくね焼き チーズサラダ かき玉汁 キウイ	焼きししゃも いかと若布の酢味噌和え すいとん汁 オレンジ	ビビンバ カリフラワーのサラダ コンソメスープ さくらんぼ	厚焼きたまご 利久和え・煮豆 味噌けんちん汁 ミニトマト	鶏ごま煮 野菜炒め 幼児牛乳 バナナ
おやつ	マドレーヌ 牛乳	ココアゼリー せんべい	きなこクッキー 牛乳	ケーキ 	スイートポテト 牛乳	
	29	30	<div data-bbox="821 1495 1294 1660" style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p><平均給与栄養量></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ エネルギー 420kcal ○ たんぱく質 18.2g ○ 脂質 18.0g </div> <div data-bbox="801 1687 1294 1838" style="text-align: center;">  <p>歯を大切に</p> </div>			
副食	カレー肉じゃが ダイコンサラダ すまし汁 メロン	ピーマンぎょうざ 三色サラダ 茄子の味噌汁 オレンジ				
おやつ	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳	バナナカスタード 麦茶				

旬の食材 <さくらんぼ>



適度な甘味と酸味があり、つやがよく、色が濃いものの方が熟して甘いです。便秘予防や疲労回復効果があります。



じょうぶな歯をつくる食べもの

じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムやビタミンA・ビタミンDなどの骨や歯をつくる栄養素を十分に摂ることが大切です。



カルシウム

ビタミンA ビタミンD



牛乳



のり



さば



にんじん



小魚



小松菜



かぼちゃ



豚肉

虫歯を予防しましょう！

6月4日～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。

むし歯は、むし菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし菌になりやすいので、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。

また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをたらたらかないよう注意しましょう。

よく噛む習慣をつけましょう！

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液がたくさん出て食べものと混ざり合い、味がよくわかるようになります。そして消化・吸収をよくし、虫歯予防にも役立ちます。

また、満腹感が得られて肥満を予防し、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

