

6月予定献立表



広田保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | |
|-----------|--|--|--|---|--|---|--|---|---|--|--|
| 以上児 副食 | | <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー：421kcal たんぱく質：18.3g 脂肪：17.6g</p> </div> | | | 1 | 2 | | | | | |
| おやつ | | | | | <ul style="list-style-type: none"> 野菜の肉巻き ごま酢キャベツ じゃが芋の味噌汁 ミニトマト | <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋そぼろ煮 野菜炒め 豆腐の味噌汁 ミニトマト | | | | | |
| 以上児 副食 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | |
| おやつ | <ul style="list-style-type: none"> 生姜焼き チーズサラダ 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ | <ul style="list-style-type: none"> 厚焼き卵 ブロッコリーごま和え 煮豆 なめこ汁 さくらんぼ | <ul style="list-style-type: none"> いが蒸し わかめサラダ 茄子の味噌汁 ミニトマト | <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 切干大根の炒り煮 わかめの味噌汁 オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> マーボー茄子 ごまもやし キャベツのスープ キウイフルーツ | <ul style="list-style-type: none"> 手作り弁当の日 牛乳 | | | | | |
| 以上児 副食 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | |
| おやつ | <ul style="list-style-type: none"> クッキー 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> カルピスゼリー せんべい | <ul style="list-style-type: none"> ジョア せんべい | <ul style="list-style-type: none"> いそべもち 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> プチパン 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ポテトオムレツ ピーナツ和え 玉葱の味噌汁 グレープフルーツ | <ul style="list-style-type: none"> 焼きビーフン マカロニサラダ 青菜の味噌汁 バナナ | | | | |
| 以上児 副食 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | | | | |
| おやつ | <ul style="list-style-type: none"> ずんだだんご 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> きな粉揚げパン 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> あじさいヨーグルト せんべい | <ul style="list-style-type: none"> ごまポッキー 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ココアケーキ 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> パンナコッタ せんべい | <ul style="list-style-type: none"> なべ焼き 牛乳 | | | | |
| 以上児 副食 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | |
| おやつ | <ul style="list-style-type: none"> さつま芋とチーズの卵焼き 冷しゃぶ 五目味噌汁 キウイフルーツ | <ul style="list-style-type: none"> エビグラタン 青菜のソテー かきたま汁 ミニトマト | <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 三色サラダ 野菜ミルクスープ オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> 魚のみそ焼き 白和え 五目うどん グレープフルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ちくわ二色揚げ ダイコンサラダ きのこのスープ ミニトマト | <ul style="list-style-type: none"> 鶏真薯 かにの酢の物 南瓜の味噌汁 さくらんぼ | <ul style="list-style-type: none"> 小魚と大豆の炒り煮 親子サラダ ワンタンスープ キウイフルーツ | <ul style="list-style-type: none"> ベーコンエッグ マカロニツナサラダ ささみスープ バナナ | <ul style="list-style-type: none"> お誕生会 ピピンバ カリフラワーサラダ 若布コンスープ さくらんぼ | <ul style="list-style-type: none"> 鶏から揚げ カレー風味サラダ さつま汁 ミニトマト | <ul style="list-style-type: none"> 変わり納豆 かぼちゃ甘煮 にらたま汁 オレンジ |
| 以上児 副食 | <ul style="list-style-type: none"> 二色だんご 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごまプリン せんべい | <ul style="list-style-type: none"> フルーツサンド 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 石垣もち 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> さつま芋入りおやつ 牛乳 | <p>30 保育参観日</p> <p>代食があります</p> | | | | | |

《今月のテーマ》 いっぱいかんで味わおう！

『かむこと』の大切さ

6月4日から『歯の衛生週間』が始まります！日々食べているものを振り返ってみましょう！
 ついつい軟らかいものばかりを食べていませんか？
 そこで、今月はかむことについて考えてみましょう！



1. 食べ物のおいしさを感じます！

歯ごたえのある食品をかむことによって、素材そのものの味が分かります！

2. 消化を助けます！

かむことにより、唾液が出ます。唾液が出ることにより、食べ物の消化を助けます！

3. 頭の働きをよくします！

唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします！

4. 骨を育てます！

かむことにより、歯やあごの骨を育てます！



5. 発音をはっきりするようになります！

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。

**食卓は親子の大切な
団らの場です**

みんなで食べてこそ、
おいしく心も満たされます。

