

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			<p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー：537kcal たんぱく質：19.8g 脂 肪：17.2g</p>		<p>1 ごはん</p> <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 	<p>2 ごはん</p> <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
おやつ					<ul style="list-style-type: none"> 小倉白玉 牛乳 	
未満児 主 食 副 食	<p>4 ごはん</p> <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 	<p>5 ごはん</p> <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 	<p>6 ごはん</p> <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 	<p>7 ごはん</p> <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 	<p>8 ごはん</p> <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 	<p>9 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳
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 	
未満児 主 食 副 食	<p>11 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐とホタテの炒め物 もやし中華和え 卵スープ ミニトマト 	<p>12 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> カレー肉じゃが 小松菜のごま和え キャベツの味噌汁 オレンジ 	<p>13 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> レバーケチャップ和え イカと若布の酢味噌和え 凍豆腐の清汁 グレープフルーツ 	<p>14 卵ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> カツオ甘露煮 ひじき炒り煮 しめじの味噌汁 さくらんぼ 	<p>15 ごはん</p> <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 	<p>16 ごはん</p> <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
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 	
未満児 主 食 副 食	<p>18 ごはん</p> <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 	<p>19 ごはん</p> <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 	<p>20 ごはん</p> <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 	<p>21 お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>22 ごはん</p> <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 	<p>23 ごはん</p> <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
おやつ	<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 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋素揚げ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ロールケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ラスク ヨーグルト 	
未満児 主 食 副 食	<p>25 ごはん</p> <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 	<p>26 ごはん</p> <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 	<p>27 ごはん</p> <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 	<p>28 ごまごはん</p> <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 	<p>29 ごはん</p> <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 	<p>30 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 若布スープ バナナ
おやつ	<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"> さつま芋入りおやき 牛乳 	

《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
団らんの場です

みんなで食べてこそ、
おいしく心も満たされます。

