6月給食予定献立表　竹駒保育園

	2	3	4	5	6	7
副　食	・あぶたま ・マカロニサラダ ・玉葱の味噌汁 ・バナナ	・鮭の味噌焼き ・ひじきの炒り煮 ・つくね汁 ・グレープフルーツ	・豚の角煮 ・カミカミサラダ ・ラーメン かき玉汁 ・キウイフルーツ	・いが蒸し ・若布の煮物 ・大根汁 ・バナナ	・凍豆腐の 玉子とじ ・じゃが芋きんぴら ・ささみスープ ・オレンジ	**保育参観日** ・鶏ごま煮 ・切干サラダ ・しめ玉汁 ・ミニトマト
おやつ	・甘食 ・牛乳	・スポロン ・せんべい	・くるみゆべし ・牛乳	・杏仁豆腐 ・ビスケット	・プチパン ・牛乳	
	9	10	11	12	13	14
副　食	・つくね焼き ・若布の 酢味噌和え ・花麩の清汁 ・グレープフルーツ	・厚焼き玉子 ・利久和え ・煮豆 ・けんちん汁 ・キウイフルーツ	・野菜ロールカツ ・三色サラダ ・はんぺんスープ ・さくらんぼ	・マカロニグラタン ・キャベツの 甘酢和え ・若布スープ ・ミニトマト	・かつおの煮付 ・青菜の煮浸し ・なめこ汁 ・オレンジ	**手作り弁当の日** ・牛乳
おやつ	・あじさいヨーグルト ・せんべい	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・りんごジュース ・ビスケット	・しょうゆ団子 ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	
	16	17	18	19	20	21
副　食	・ポパイオムレツ ・ブロッコリーの お浸し ・野菜ミルクスープ ・キウイフルーツ	・五目大豆 ・きゅうりもみ ・にら玉汁 ・オレンジ	・焼きししゃも ・千草和え ・お芋の団子汁 ・さくらんぼ	・チキンナゲット ・もやしのナムル ・南瓜の味噌汁 ・グレープフルーツ	・マーボー茄子 ・アスパラのサラダ ・若布コーンスープ ・バナナ	・厚揚げの 甘から煮 ・もやしの炒め物 ・じゃが芋の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・カルピスゼリー ・せんべい	・ごまポッキー ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳	・ジョア ・ビスケット	・ツナサンド ・牛乳	
	23	24	25	26	27	28
副　食	・ドライカレー ・コーンと ポテトのサラダ ・きのこのスープ ・キウイフルーツ	・がんもの含め煮 ・にらと挽肉の 玉子とじ ・キャベツの味噌汁 ・グレープフルーツ	・さばの竜田揚げ ・かみかみ 大根サラダ ・しめじの味噌汁 ・バナナ	**お誕生会** ・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	・筑前煮 ・小松菜の ピーナッツ和え ・もやしの味噌汁 ・オレンジ	・焼きビーフン ・コーンサラダ ・小松菜の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・なべやき ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・ロールケーキ ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	
	30					
副　食	・鶏肉のトマト煮 ・シーフードサラダ ・ワンタンスープ ・バナナ					
おやつ	・米粉パインケーキ ・牛乳					

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」です。

じょうぶな歯をつくり、健康に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。
バランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけましょう。

＜今月の予定平均給与栄養量

	（未満児）	（以上児）
・エネルギー	503Kcal	396Kcal
・たんぱく質	19.5g	18.1g
・脂質	17.7g	17.7g

よく噛む習慣を身につける
ために、「噛む必要のある食材」を
取り入れてみましょう。
どのようなものが思い浮かびますか？

乾物　切干大根　凍豆腐

果物　りんご　なし

魚介類　いか　煮干し　小魚
海藻類　昆布　わかめ　ひじき

ナッツ類
ごま　くるみ
ピーナッツ
アーモンド

根菜類　ごぼう　れんこん　たけのこ
葉物野菜　ほうれん草　小松菜　春菊

いも・豆類
干しいも
大豆
枝豆

調理の際に、食材を細かく切りすぎないなど、「噛むひと工夫」も取り入れてみるといいですね。

「ひと口30回を目安に噛む」

よく噛むことは、食べものを飲み込みやすくして消化を助けるだけでなく、味覚やあごの発達を促し、じょうぶな歯をつくることにつながります。**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。

＼かみかみチェック／

子どもの口の動きを見て、よく噛んでいるかを観察してみましょう。

- □ ちゃんと口を閉じて食べていますか？
- □ 前歯だけで噛んでいませんか？
- □ 奥歯のあたりでよく噛んでいますか？
- □ 麦茶や水などで流し込んでいませんか？