



6月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成28年6月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	牛乳 ミレーフライ	豚肉の甘辛煮 豆腐チャンプルー トマト	牛乳 野菜のキッシュ風
2	木	牛乳 乳ボーロ	鮭の塩焼き 新ごぼうのきんぴら みそ汁	牛乳 小魚・こんがりサクサク
3	金	牛乳 アスパラガス	参観日 親子会食(カレーシチュー コールスローサラダ ゆでたまご)	牛乳 ハッピーターン
4	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん バナナ	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 パケットサンド	八宝菜 焼きししゃも 粉ふき芋 オレンジ	牛乳 ごまクッキー
7	火	牛乳 ウエハース	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティサラダ わかめスープ	牛乳 ホットケーキ
8	水	牛乳 プチスナック	香味煮 青菜のおかか和え トマト	牛乳 くずもち
9	木	牛乳 バナナ	コロッケ ごまサラダ 焼きのり 小魚三杯酢	牛乳 チーズ入り蒸しパン
10	金	牛乳 リッツ	ハヤシシチュー フレンチサラダ パイン缶	牛乳 ポンスケ
11	土	牛乳 ビスケット	五目冷麦 バナナ	牛乳 ビスケット
13	月	牛乳 ミレーフライ	高野豆腐のオランダ煮 切干大根とちりめんの和え物 もずく入りみそ汁	牛乳 とんがりコーン
14	火	のむヨーグルト	鶏肉のゆかり焼き ひじきの五目煮 キャベツの磯和え 納豆	牛乳 豆腐ドーナツ
15	水	牛乳 乳ボーロ	豚肉の甘辛煮 豆腐チャンプルー トマト	牛乳 焼きそば
16	木	牛乳 アスパラガス	鱈の塩焼き 新ごぼうのきんぴら みそ汁 オレンジ	牛乳 小魚・パケットサンド
17	金	牛乳 ココナッツサブレ	カレーシチュー コールスローサラダ ゆでたまご	牛乳 シガーフライ
18	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん バナナ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 パケットサンド	八宝菜 焼きししゃも 粉ふき芋	牛乳 ごまクッキー
21	火	牛乳 ウエハース	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティサラダ わかめスープ	牛乳 まがりせんべい
22	水	牛乳 プチスナック	香味煮 青菜のおかか和え ウインナー	牛乳 昆布・動物ビスケット
23	木	牛乳 バナナ	魚のカレーじょうゆ焼き 五目和え すまし汁	牛乳 野菜のキッシュ風
24	金	牛乳 リッツ	梅ちりめんごはん 鶏肉の天ぷら 野菜とコーンの和え物 みそ汁 トマト メロン	牛乳 ハードビスケット
25	土	牛乳 ビスケット	五目冷麦 バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 シガーフライ	高野豆腐のオランダ煮 切干大根とちりめんの和え物 もずく入りみそ汁	牛乳 ウインナーサンド
28	火	のむヨーグルト	鶏肉のゆかり焼き ひじきの五目煮 キャベツの磯和え	牛乳 豆腐ドーナツ
29	水	牛乳 こんがりサクサク	豚汁 青菜のおひたし 焼きのり 小魚三杯酢	牛乳 <small>小魚アーモンド(3歳未満・小魚甘辛)</small> パケットサンド
30	木	牛乳 プレミアムクラッカー	鮭のムニエル ごぼうサラダ 小松菜納豆 オレンジ	牛乳 くずもち

※みかん・ばなな・めろん組さんは、10日(金)までに、お米を二合持って来て下さい。
袋には必ずクラス名と名前を記入してください。

給食だより

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。