



こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	げつ	さけのみそマヨやき マカロンソテー だいこんとえのきのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
2	か	かみなり豆腐 いんげんといかのごまあえ はんぺんのすましじる バナナ	ジュース おかし	むぎちや おかし
3	すい	ミートボールカレー コールスローサラダ むぎちや グレープフルーツ	むぎちや おかし	M なっとうピザ
4	もく	～歯と口の健康週間～ ぶたにくのうめじそフライ もやしとおかひじきのおひたし こまつなごぼうのみそしる ゼリー	ジュース おかし	M おかし
5	きん	パン なすとこのチーズやき いんげんとエビのソテー グリーンシチュー オレンジ	むぎちや おかし	まめびよ おかし
8	げつ	もやしみそラーメン ぜんまいナムル ヨーグルト	むぎちや おかし	M おかし
9	か	はなしゅうまい レタスとツナのサラダ チンゲンサイのスープ バナナ	ジュース おかし	ジュース おかし
10	すい	しろみぎかなのレモンソースかけ そらまめくんときりぼしだいこんのカミカミサラダ あさりとアスパラのみそしる ゼリー	むぎちや おかし	アイス
11	もく	じゃがいものみそバターに キャベツとおくらのおかかあえ きぬさやのみそしる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
12	きん	とうふナゲット こまつなのおひたし ふのすましじる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
15	げつ	さんさいうどん ピザはるまき グレープフルーツ	むぎちや おかし	むぎちや おかし
16	か	ぶたにくといんげんののもの やきなすのすのもの キャベツとあつあげのみそしる バナナ	ジュース おかし	M アメリカドック
17	すい	さわらのわかさやき パプリカとはるさめのソテー レタスとたまごのスープ オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
18	もく	はなびらごぼう ほうれんそうのクリームあえ なめこのみそしる グレープフルーツ	ジュース おかし	ジュース おかし
19	きん	ちくわのいりに かぼちゃとレーズンのサラダ ほうれんそうのみそしる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
22	げつ	パン たこやきふうじゃが フルーツはるさめ とうふのスープ ゼリー	むぎちや おかし	M おかし
23	か	やきししゃも あつあげのたまごとじ いんげんのみそしる さくらんぼ (未満児:やきざかな)	ジュース おかし	プリン
24	すい	かたつむりごはん チキンマスタードやき あじさいサラダ まいたけとふのすましじる あじさいゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎちや おかし	M おかし
25	もく	なすとカラフルピーマンのみそいため のりおフレンチポテト けんちんじる バナナ	ジュース おかし	むぎちや おかし
26	きん	かじきフライのタルタルソース ほうれんそうのごまあえ きりぼしだいこんのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
29	げつ	スペインふうオムレツ いんげんのオーロラサラダ モロヘイヤスープ バナナ	むぎちや おかし	まめびよ おかし
30	か	ひやしちゅうか きりこんぶとキャベツのちゅうかふうごまだれ メロン	ジュース おかし	M ジャムトースト

あてつだい
「きぬさやすじとり」



体にいいことがいっぱい!! 「噛む」ってすごい!!

咀嚼は健康な体づくりの第一歩。全身の健康維持にも大きな効果をもたらします。丈夫な歯と健康のためには一口30回噛むこと「噛ミング30」が理想です。少しずつ噛む習慣をつけていきましょう。

～感染症にかからないための予防策～
「よく噛むこと!!」
★めざせ!!カミカミ名人★

よく噛むことでだ液がたっぷり出て、様々な病気の原因になっている口の中のばい菌がだ液によって洗い流され、胃に運ばれ、ペプシンとよばれる消化酵素でやっつけられます。だ液がたっぷり出ていると、免疫成分も豊富で、ちょっとやさっとでは、ばい菌は体に侵入できません。噛むことで体温も上昇するため、免疫力アップに効果的です。

- おやつのお菓子などをだらだら食わず、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かんで食べる
- 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

「おいしく
食べるための
虫歯予防」

～6月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★
エネルギー393 kcal、たんぱく質20.0g
脂質17.7g、炭水化物38.3g、食塩相当量1.9g
★3才未満児(完全給食)★
エネルギー466 kcal、たんぱく質17.9g
脂質15.3g、炭水化物64.2g、食塩相当量1.6g

おいしい絵本

「さかなださかなだ」
作・絵/長野ヒデ子(偕成社)

魚屋さんから大きな魚が保育園に届き、みんなで料理します。大きな魚を目の前に喜ぶ子、驚く子、怖がる子、興味津々にさわる子など、絵本から子どもたちの声が活き活きと聞こえてきそうです。みんなも一緒に、魚料理を楽しみましょう。

食べた歯を磨こう!!

食後は口の中で「虫歯菌」が活発になります。食後できるだけ早く歯を磨くことで虫歯菌の活動をストップさせることができるので歯磨きを習慣づけましょう。

○の日はごはんいりません