



6月

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	もく	わかめラーメン はくさいのなめたけあえ フルーツジュレ (未満児:しょうゆラーメン)	ジュース おかし	M ラスク
2	きん	～歯と口の健康週間～ こんさいいりかみかみごもくつくね ズッキーニいため なめこじる ゼリー	むぎちや おかし	M おかし
5	げつ	さけのごまてりやき マカロニソテー きゃべつのみそしる バナナ	むぎちや おかし	ジュース おかし
6	か	ブラジルふうカツレツ とうふサラダ なすのみそしる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
⑦	すい	さんさいうどん だいこんツナサラダ ヨーグルトあえ	むぎちや おかし	M マカロニ ナポリタン
8	もく	とりにくのインドに はるさめサラダ やさいスープ オレンジ	ジュース おかし	プリン
9	きん	しろみざかなのシュンユイ よんしょくあえ ふのすましじる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
12	げつ	ビビンバ やきなすのすのもの わかめスープ グレープフルーツ (未満児:えのきのスープ)	むぎちや おかし	ジュース おかし
⑬	か	パン れいしやぶサラダ ツナのカップやき コンソメスープ オレンジ	ジュース おかし	M おかし
14	すい	かじきのマスタードてりやき えだまめいりポテトサラダ チンゲンサイスープ メロン	むぎちや おかし	むぎちや おかし
15	もく	とりしそてんぶら しらすいりだいこんきんぴら ごもくみそしる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
16	きん	あつあげのたまごどじに オクラとなつどうのねばねばあえ さわにわん ゼリー	むぎちや おかし	アイス
19	げつ	さけのタルタルソースやき しょうゆフレンチ みそけんちんじる メロン	むぎちや おかし	M おかし
20	か	アスパラカレー しんたまねぎのうめあえ フルーツもりあわせ ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	むぎちや おかし
⑳	すい	ひやしサラダうどん とうふいりナゲット ヨーグルト	ジュース おかし	ジュース おかし
㉑	もく	パン チキングラタン アスパラトマトサラダ かぶのスープ オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
23	きん	そらまめいりシチュー ひじきのちゅうかあえ ししゃもチーズフライ ゼリー (未満児:さけのチーズフライ)	むぎちや おかし	M おかし
26	げつ	おこのみやきふうたまごやき もやしとにらのあえもの サンラータンスープ バナナ	ジュース おかし	ヨーグ おかし
27	か	かつおのたつたあげ ゆかりあえ とんじる オレンジ (未満児:ホキのたつたあげ)	むぎちや おかし	M ほうれんそう むしパン
⑳	すい	かえるさんドライカレー もりもりキャベツサラダ はるさめスープ あじさいゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	ジュース おかし	M おかし
29	もく	ツナとじゃがいもマヨネーズやき きりぼしだいこんのごまあえ まいたけのすましじる さくらんぼ	むぎちや おかし	M おかし
30	きん	かみなり豆腐 てつぶんたっぷりサラダ さんさいじる メロン	ジュース おかし	M おかし

～“噛む力”を身につけよう！～

体や心を支える土台になる咀嚼、噛むことは脳を刺激し、心の発達にも繋がります。噛んで唾液を出すことは病気や虫歯の予防また、発音・歯並びなど様々な影響を与えます。咀嚼がきちんとできていないと口呼吸にもつながります。噛むことを自然に身につけられるよう食材を大きめに切り、前歯を使い噛み切るようにするなどの工夫で自然に噛む力がついていきます。食べやすい大きさの物はそのまま口に押し込むため食材によっては逆に窒息などの危険もあります。好きな物をおいしく食べるため噛む力を身につけましょう。

旬のかつおは

子どもの成長に必要な栄養が豊富！
かつおには初夏と秋の2回旬があります。かつおは鉄分が豊富で、たんぱく質・脂肪の代謝に働くナイアシン・体の組織を作るビタミンB6造血に必要なB12など子どもの成長に必要な不可欠な栄養もたっぷり含まれています。

歯を大切に

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。食べたらず歯を磨きましょう。特に乳歯は虫歯になりやすいので注意が必要です。

～6月平均栄養量～

★3歳以上児(副食給食)★

エネルギー400kcal、たんぱく質19g、
脂質20g、食塩1.6g

★3歳未満児(完全給食)★

エネルギー433kcal、たんぱく質20g、
脂質24g、食塩1.4g

朝ごはんを食べて元気な1日

とっても大切な早寝早起き朝ごはん。朝ごはんを食べると頭と体、腸にも目覚めのスイッチが入り、体温を上げ快便を促します。元気に1日を過ごすため、朝ごはんを食べて登園しましょう。

～おいしい絵本～

もったいないばあさんの いただきます

真珠まりこ/作・絵

女の子は大の野菜嫌い。「にんじんきらいーい びーまんきらいーい」ともったいない!ともったいないばあさんがあらわれます。野菜や魚・肉、それぞれ体にとても大切な働きしてくれる事を、もったいないばあさんが伝えます。お話を聞いているうちに嫌いな人参をぱくつ。「ほらできた!」もったいないばあさんにほめてもらい、最後は笑顔で手を合わせてごちそうさまでした。子ども達に食べることや食べ物のことを知ってもらい楽しく食べてほしいと思います。

○の日はごはんいりません