

6月予定献立表

平成30年度

しらかば認定こども園

日	曜日	全児童		3歳未満児		日	曜日	全児童		3歳未満児	
		昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食			昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食
1	金	焼き魚 みそ汁 ひじきの炒り煮 くだもの	牛乳 チョコサンド	牛乳	ごはん	16	土	運動会			
2	土	スペゲティーナポリタン チーズ キャベツスープ くだもの	牛乳 お菓子	牛乳		18	月	ぎせい豆腐 みそ汁 しらすあえ くだもの	牛乳 スcone	牛乳	ごはん
4	月	炒り豆腐 みそ汁 きゅうりとわかめの酢の物 くだもの	牛乳 蒸しパン	牛乳	ごはん	19	火	鮭のマヨネーズ焼き マカロニスープ 野菜ソテー くだもの	牛乳 ジャムサンド	牛乳	米粉パン
5	火	ほっけフライ オニオンスープ たまごサラダ くだもの	お茶 おにぎり	牛乳	バターパン	20	水	カレー お茶 ごまおかかあえ くだもの	牛乳 チーズケーキ	乳酸菌飲料	カレーライス
6	水	肉じゃが みそ汁 もやしのあえもの くだもの	コーンフレーク牛乳	乳酸菌飲料	ごはん	21	木	ザンギ コーンスープ 野菜添え くだもの	ソーメン汁	牛乳	レーズンパン
7	木	ポークケチャップ煮 キャベツのスープ ほうれん草のサラダ くだもの	乳酸菌飲料 お菓子	牛乳	米粉パン	22	金	さんまのバーベキューソースかけ みそ汁 五目炒り煮 くだもの	牛乳 ちぢみ	牛乳	ごはん
8	金	マーボー豆腐 みそ汁 野菜炒め くだもの	牛乳 ホットドッグ	牛乳	ごはん	23	土	わかめうどん 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	
9	土	しょうゆ野菜ラーメン ゆでたまご くだもの	牛乳 お菓子	牛乳		25	月	麩の卵とじ みそ汁 しらすあえ くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳	ごはん
11	月	鮭のレモン焼き みそ汁 ナムル くだもの	牛乳 パンケーキ	牛乳	ごはん	26	火	ミートローフ かぶのスープ 野菜添え くだもの	牛乳 ポテトケーキ	牛乳	食パン
12	火	はんぺんフライ 野菜スープ 拌三絲 くだもの	牛乳 甘辛団子	乳酸菌飲料	黒パン	27	水	やきそば 枝豆 中華スープ フルーツポンチ	アイス	乳酸菌飲料	お誕生会
13	水	芋と鶏肉のからめ煮 みそ汁 アスパラソテー くだもの	牛乳 コーンおやき	牛乳	ごはん	28	木	魚の香味焼き みそ汁 三色あえ くだもの	牛乳 フライドポテト	牛乳	ごはん
14	木	魚のねぎみそ焼き すまし汁 磯香あえ くだもの	牛乳 クッキー	牛乳	ごはん	29	金	豚肉と野菜のみそ炒め かき玉汁 酢の物 くだもの	ヨーグルトあえ	牛乳	ごはん
15	金	豆腐と卵のふわふわ煮 みそ汁 ソナあえ くだもの	牛乳 ごまラスク	牛乳	ごはん	30	土	スペゲティーミートソース チーズ 小松菜スープ くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	

6月



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、体に栄養を取り入れるために、とても大切な働きをしています。

言葉の発音や頭の働きなどにも重要な役割をしています。大人の手で虫歯の予防を行い、お子さんの未来へ、きれいな歯

よくかむとなせよい?

- 食べ物のおいしさを感じます
- 消化を助けます
- 唾液中のホルモンが頭の働きをよくします
- 歯やあごの骨を育てます
- 言葉の発音がはっきりするようになります

!! 注意 !!

かまなくても味がわかる加工食品に慣れてしまうと、かむ機能の発達がうまくいかない場合や偏食に繋がってしまう恐れがあります。
離乳食期、幼児食期は特に注意が必要です

歯によいおやつの与え方



①時間と量を決めましょう

量が少なくとも、1日に口に入る回数が多いと虫歯になりやすくなります。お菓子を袋ごと与えたり、ジュースを大きなボトルごと渡したりすることはダラダラと食べてしまう原因になります。できれば1回分をお皿やコップに入れあげましょう。

②スポーツドリンクの飲み過ぎに気をつけましょう

スポーツドリンクや乳酸菌飲料は、健康飲料のイメージがありますが、糖分が多く含まれているため、ダラダラと飲み続けると虫歯や肥満になります。

③組み合わせを気をつけましょう

おやつが甘いお菓子の時は、麦茶や牛乳など、砂糖を含まない飲み物と組み合わせてみましょう。



間食について考えよう

間食は、食事と食事の間にとるもので、3食だけでは不足しがちな栄養を補う「補食」の役割があります。特に幼児期には、たくさんの栄養を必要とするものの、1回の食事でたくさん食べることができない場合があります。そのため、年齢によっては間食が必要になります。

こども園の給食では、手作りのおやつを基本とっています。ご家庭でも、間食=お菓子ばかりとならないよう気をつけ、不足しがちな野菜、果物や乳製品なども取り入れてみてくださいね。