

6月予定献立表

2023年度

しらかば認定こども園

日	曜日	全 児 童			日	曜日	全 児 童			3歳未満児 10時おやつ	
		昼 食	3時おやつ	主食			昼 食	3時おやつ	主食		
1	木	チキンチキンごぼう みそ汁 ごま酢あえ くだもの	乳酸菌飲料 お菓子	ごはん	牛乳	16	金	鶏肉のごまみそ焼き かき玉汁 酢の物 くだもの	乳酸菌飲料 お菓子	ごはん	牛乳
2	金	しゅうまい みそ汁 パンサンスー くだもの	ソファール	ごはん	牛乳	17	土	運動会			
3	土	スパゲティミートソース チーズ コンソメスープ くだもの	牛乳 カステラ		牛乳	19	月	豆腐と青菜のチャンプルー みそ汁 大根とささみのあえもの くだもの	牛乳 きな粉トースト	ごはん	牛乳
5	月	マーボー豆腐 みそ汁 磯香あえ くだもの	ソーメン汁	ごはん	牛乳	20	火	鶏肉の米粉ザンギ コンソメスープ キャベツサラダ くだもの	牛乳 フライドポテト	黒パン	牛乳
6	火	たらのムニエル マカロニスープ 野菜添え くだもの	牛乳 いももち	米粉パン	牛乳	21	水	カレー お茶 ドレッシングサラダ くだもの	牛乳 フルーツポンチ	カレーライス	乳酸菌飲料
7	水	すきやき みそ汁 ごまあえ くだもの	牛乳 二色サンド	ごはん	乳酸菌飲料	22	木	煮込みハンバーグ みそ汁 野菜ソテー くだもの	牛乳 甘辛団子	ごはん	牛乳
8	木	ミートローフ オニオンスープ 小松菜サラダ くだもの	お茶 おにぎり	食パン	牛乳	23	金	さばの香味焼き みそ汁 五目炒り煮 くだもの	牛乳 スイートポテト	ごはん	牛乳
9	金	ほっけフライ みそ汁 ひじき炒り煮 くだもの	牛乳 ホットケーキ	ごはん	牛乳	24	土	やきそば 中華スープ チーズ くだもの	牛乳 せんべい		牛乳
10	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆 くだもの	牛乳 バームクーヘン		牛乳	26	月	豆腐と卵のふわふわ煮 みそ汁 三色ナムル くだもの	牛乳 フレンチドック	ごはん	牛乳
12	月	親子煮 みそ汁 ブロッコリーの中華あえ くだもの	牛乳 クッキー	ごはん		27	火	はんぺんフライ 青菜スープ ブロッコリーサラダ くだもの	お茶 おにぎり	米粉パン	牛乳
13	火	豚肉のママレード焼き コーンポタージュ ツナサラダ くだもの	お茶 ケチャップライス	バターパン	乳酸菌飲料	28	水	カレーうどん 枝豆 くだもの	アイスクリーム	お誕生会	乳酸菌飲料
14	水	すり身団子揚げ さつま汁 もやしのあえもの くだもの	牛乳 お好み焼き	ごはん	牛乳	29	木	たらのレモンしょうゆ みそ汁 アスパラソテー くだもの	牛乳 パンケーキ	ごはん	牛乳
15	木	鮭の和風ムニエル かぶのスープ もやしのカレー炒め くだもの	牛乳 ラスク	ごはん	牛乳	30	金	芋そぼろ煮 五目みそ汁 チンゲン菜のあえもの くだもの	フルーツヨーグルト	ごはん	牛乳



ようやく暖かい日も続き、こどもたちが汗をかいて遊んでいる様子を見かけるようになりました(^^)

すみれ・さくら・たんぼぼさんは、水分補給の水筒を引き続きよろしくお願ひします。

6月21日水曜日は、カレーライスを予定していますので、すみれ・さくら・たんぼぼさんはスプーンとコップを持ってきてくださいね。よろしくお願ひいたします。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯の健康は全身の健康と大きく関係し、歯を磨くことはもちろん大切ですが、食べ物をよく噛むということも虫歯予防にとっても効果的です。よく噛むことによってたくさんの唾液が分泌され、虫歯予防につながります。そして骨や歯の形成に欠かせないカルシウムは、成長期のお子さんにとって大切な栄養素です。毎日の食事ですっかりと補ひましょう。

〈噛むことの効果〉

- ① 唾液の分泌を促し、消化吸収を助けます。
- ② あごの骨や筋肉が発達し、良い歯並びになります。
- ③ 噛むことで脳の働きを活発にし、記憶力や集中力が高まります。
- ④ よく噛むと唾液がたくさん分泌され、菌や食べかす

〈噛み応えのある食材〉

魚介類：するめ・煮干し
根菜類：ごぼう・たけのこ
野菜：ほうれん草・小松菜
果物：りんご・梨
いも・豆類：干しいも・大豆

おやつは時間と量を決めましょう

おやつは1日に何度もあげると、量が少なくても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、ジュースをボトルごと渡すことはダラダラと食べてしまう原因になります。1回分をお皿やコップに入れてあげましょう。

*行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。