

6月の献立予定表



沼館保育園

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食	豚肉の甘辛煮 春雨のサラダ ほうれん草のおひたし 豆乳の味噌汁	えびフライ ブロッコリーと ツナのサラダ ゆで卵 ミネストローネ	鶏肉と キャベツの炒め物 トマトの中華風サラダ ほうれん草の磯辺和え けんちん汁	さわらの塩麴焼き 変わり麻婆豆腐 ブロッコリーの かにかま和え かぼちゃのポタージュ	ミートボール いもいもサラダ ミニトマト 白菜のスープ	とり天 切り干し大根煮 小松菜の磯辺和え 繊維いっぱい味噌汁
おやつ	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	おにぎり・ウエハース	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
昼食	豚肉のしゃぶしゃぶ ブロッコリーの ヨーグルト和え トマト わかめと 厚揚げの味噌汁	赤魚のから揚げ じゃが芋のチーズ焼き ほうれん草のおひたし 野菜汁	チキンカレー ハムと アスパラ入り温野菜 ゆで卵 ラッシー	さばの味噌煮 かぼちゃのサラダ 小松菜のおかか和え 和風クリームスープ	厚揚げの 豚肉ロール焼き キャロットラペ ブロッコリーと コーンの和え物 海と森のスープ	ささみのオランダ揚げ 三色ナムル 揚げかぼちゃの おかか和え 貝たくさん味噌汁
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	キウイフルーツ・牛乳	バナナ カルシウムせんべい	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
昼食	豚肉ともやしの チャンプルー 大豆入りひじき煮 ミニトマト 大根と えのき草の味噌汁	サーモンフライ スパゲティナポリタン ブロッコリーと アスパラのおひたし 五目汁	チキンロール かぼちゃの ヨーグルト和え トマト 大豆とかぶのスープ	焼き魚(ほっけ) トマトと卵の中華炒め ほうれん草のおひたし ワタンスープ	酢豚 チャプチェ 小松菜のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏手羽元の酢醤油煮 ツナスパゲティ トマトとレタス 胡麻入り味噌汁
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	オレンジ・牛乳
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
昼食	焼き肉 三色ナムル トマト とうもろこしと 卵のスープ	かつおの サクサクフライ かぼちゃの煮物 コーン入りサラダ 鉄分たっぷり味噌汁	鶏肉のケチャップ煮 スクランブルエッグ ほうれん草の おかか和え 畑のスープ	煮魚(赤魚) 切干大根の ヨーグルト和え 小松菜の磯辺和え クリームシチュー	キーマカレー ツナと アスパラ入り温野菜 ゆで卵 ラッシー	鶏のから揚げ 野菜サラダ ミニトマト 高野豆腐と わかめの味噌汁
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	お誕生会 (サーターアングキー)	ミニおにぎり・牛乳
	29(月)	30(火)	<p>6月4日は虫歯予防デーです！</p> <p>乳歯の下では、すでに一生使う永久歯の準備が始まっています。乳幼児期の栄養は、将来の歯の健康を決める大切な土台です。</p>			
昼食	豚肉となすの炒め物 マカロニサラダ 小松菜のおかか和え 八宝菜汁	さばの醤油煮 ほうれん草のおひたし と炒り卵 トマト ミルクスープ				
おやつ	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳				

健やかな歯を育てるために、日々の食事で意識したい栄養のポイント

- 歯の土台を作るカルシウムとビタミン**
 乳製品や小魚に豊富なカルシウムは歯を強くします。鮭やキノコ類、卵に含まれるビタミンD、野菜に多いビタミンA・Cは、カルシウムの吸収を助けて歯の土台を作ります。
- 噛み応えのある食材で虫歯予防とあごの発達を促す**
 根菜やキノコなど噛み応えのある食材は、口内を洗浄する唾液を増やします。また、よく噛むことであごが発達します。
- ダラダラ食べはNG**
 食べ物が口にずっとあると、歯の表面が弱くなって溶けやすい時間が長引いてしまいます。時間を決めて食べ、大切な歯を守りましょう。