



6月予定献立表

＜平成31年＞
大崎保育園

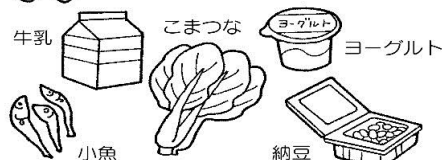
日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	土	豚丼・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	
3	月	ご飯・ふりかけ・煮魚・中華風春雨サラダ・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ビスケット	大豆ドーナツ
4	火	あさりご飯・鶏胸肉のみそバター・しらす和え・かきたま汁・フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	チョコまんじゅう
5	水	世界の料理＜韓国料理＞ ビビンバ丼・ナムル・プチトマト・すいとん・ゼリー	チーズキッス	フルーツ クラッカー	小松菜とニラのチーズチヂミ
6	木	クリームスパゲティ・魚のパン粉焼き・コールスロー・フルーツ	プチトマト	フルーツ ウエハース	卵ボーロ
7	金	ハヤシライス・マカロニサラダ・チーズキッス・ヨーグルト	ジャム	フルーツ せんべい	フレンチトースト
8	土	きつねうどん・ツナサラダ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ クラッカー	
10	月	中華丼・煮豆・スティック野菜・スープ・ゼリー	乾わかめ	フルーツ せんべい	じゃが芋もち
11	火	五目ラーメン・鶏のから揚げ・スナップえんどうの塩茹で・フルーツ	プチトマト	フルーツ ウエハース	納豆ピザ
12	水	ご飯・豚肉のしょうが焼き・ごま和え・みそ汁・ヨーグルト	ジャム	フルーツ ビスケット	フルーツポンチ
13	木	ご飯・魚のみそマヨ焼き・きのこ和え・そうめん汁・フルーツ	うずら卵	フルーツ ボーロ	こぼとせんべい
14	金	ご飯・酢豚・トマトきゅうりサラダ・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ビスケット	冷ししろこ
15	土	ミートスパゲティ・かぼちゃサラダ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ クラッカー	
17	月	ご飯・ふりかけ・鮭のレモン蒸し・納豆和え・すまし汁・フルーツ	プチトマト	フルーツ ビスケット	人参チュロス
18	火	ご飯・味付けのり・レバーのマリアナソース・焼きアスパラのサラダ・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	生どら焼き
19	水	冷し中華・タンドリーチキン・切干し大根と塩昆布のハリハリ漬け・ゼリー	チーズキッス	フルーツ ウエハース	ピラフのおにぎり・煮干しバター
20	木	洋風ちらし寿司・焼きししゃも・筑前煮・すまし汁・フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	マカロニグラタン
21	金	＜収穫祭＞ カレーライス・ポテトサラダ・チーズキッス・ヨーグルト	ジャム	フルーツ ボーロ	ジャコと納豆のお好み焼き
22	土	肉うどん・おかか和え・フルーツ	プチトマト	フルーツ せんべい	
24	月	大豆入りわかめご飯・肉じゃが・酢の物・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツ ビスケット	わらびもち
25	火	きな粉ご飯・魚の塩焼き・ごま和え・すまし汁・フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	パウンドケーキ
26	水	チーズパン・鶏チリ・ビーフン・じゃが芋スープ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ ウエハース	マシュマロおこし
27	木	＜誕生会＞		フルーツ クラッカー	ケーキ
28	金	＜弁当の日＞		フルーツ ボーロ	フライドポテト
29	土	カレーうどん・やみついきゅうり・フルーツ	チーズキッス	フルーツ せんべい	



よくがんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

