

6月 献立予定表

一関南保育園

[6月の目標]

虫歯を
なくしましょう



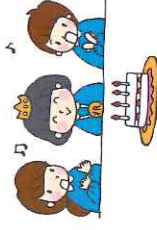
8日(水)
保育参観
(2歳児)



22日(水)

誕生会

ごんはんはいりません



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	水	クッキー 牛乳	鶏もも肉の照り焼き 玉ねぎのサラダ 玉ねぎの味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき	米		人参 キャベツ きゅうり コーン 人参 玉葱	大豆コーン 牛乳	未556 以353
2	木	せんべい 牛乳	豚肉の甘酢ソテー お返し 大根の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 酢 醤油 だし汁 だし汁 味噌	豚バラ肉 かまぼこ かつお節	米 片栗粉		コーン 玉葱 人参 ほうれん草 人参 大根	きな粉蒸しパン 牛乳	未668 以508
3	金	ビスケット 牛乳	鯉のごまフライ 野菜のツナ和え じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし汁 だし汁 味噌	鯉 卵 シーチキン	米 ごま 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋		人参 キャベツ きゅうり コーン 人参	もちもちチーズパン 牛乳	未694 以510
4	土	クッキー 牛乳	カレー 福神漬け 牛乳 オレンジ	カレールー	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋		人参 玉葱 グリンピース 人参	ミニあんぱん ジュース	未661 以488
6	月	せんべい 牛乳	五目卵焼き 春雨サラダ キャベツの味噌汁	だし汁 塩 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 かにかまぼこ	米 春雨		人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参 キャベツ	ピザトースト 牛乳	未596 以417
7	火	ビスケット 牛乳	かじきの煮付け ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖 だし汁 だし汁 味噌	かじき 豆腐	米 白すりごま		生姜 人参 ほうれん草 人参 葱	チーズクッキー 牛乳	未619 以432
8	水	クッキー 牛乳	鶏もも肉のごま味噌焼き キャベツ煮 玉葱の味噌汁 メロン	味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん だし汁 だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	米 白ごま		人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱 メロン	ピーチケーキ 牛乳	未668 以473
9	木	せんべい 牛乳	ひじきの炒り豆腐 キャベツのおかか和え わかめの味噌汁	醤油 塩 砂糖 みりん 醤油 塩 砂糖 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 ひじき かまぼこ かつお節 わかめ	米		人参 葱 しいたけ 人参 キャベツ	ヨーグルト 未ビスケット 以サブレ	未618 以439
10	金	ビスケット 牛乳	鶏もも肉の塩唐揚げ きゅうりもみ 大根の味噌汁	塩 砂糖 マヨネーズ 塩 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 かにかまぼこ	麩 米 片栗粉 小麦粉 油		きゅうり 人参 大根	ハインケーキ 牛乳	未530 以327
11	土	クッキー 牛乳	肉じゃが 玉葱の味噌汁 牛乳 オレンジ	醤油 みりん だし汁 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋		人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 オレンジ	ミニクリームパン ジュース	未657 以481
13	月	せんべい 牛乳	焼き魚 すき昆布の煮物 数の味噌汁	醤油 みりん だし汁 だし汁 味噌	紅塩鮭 すき昆布 油揚げ かまぼこ わかめ	米		人参 葱	プリン ビスケット	未533 以321
14	火	ビスケット 牛乳	ささみのカレー 野菜のサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁	醤油 カレー粉 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	ささみ ハム 油揚げ	米 片栗粉 油 じゃが芋		人参 きゅうり キャベツ コーン 人参	野菜蒸しパン 牛乳	未692 以487
15	水	クッキー 牛乳	ツナ入り卵焼き 中華風酢の物 大根の味噌汁 オレンジ	だし汁 塩 砂糖 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	卵 シーチキン かにかまぼこ	米 春雨		人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり オレンジ	アップルパイ ジョア	未655 以431
16	木	せんべい 牛乳	味噌焼肉 もやし煮 玉葱の味噌汁	味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん だし汁 だし汁 味噌	豚ロース肉 かまぼこ 油揚げ	米		人参 人参 もやし ピーマン 人参 玉葱	ポテトもち 牛乳	未570 以349
17	金	ビスケット 牛乳	和風ハンバーグ キャベツのごま和え わかめの味噌汁	塩 醤油 醤油 砂糖 だし汁 だし汁 味噌	豚挽き肉 豆腐 卵 わかめ	米 片栗粉 パン粉 白すりごま		玉葱 人参 キャベツ 人参 玉葱	人参ケーキ 牛乳	未570 以349
18	土	クッキー 牛乳	親子煮 数の味噌汁 牛乳 パナナ	醤油 みりん だし汁 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 牛乳	米 麩		人参 玉葱 ピーマン 人参	バターロール ジュース	未693 以474
20	月	せんべい 牛乳	キャベツと豚肉の味噌炒め きゅうりの酢の物 大根の味噌汁	味噌 砂糖 だし汁 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	豚バラ肉 わかめ かにかまぼこ	米		人参 キャベツ 人参 きゅうり 人参 大根	フルーツポンチ せんべい	未457 以256
21	火	ビスケット 牛乳	鯉の照り焼き ツナサラダ 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	鯉 シーチキン 豆腐	米		人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	未556 以385
22	水	クッキー 牛乳	チキンライス オムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ メロン	ケチャップ 塩 コンソメ 醤油 酢 砂糖 油 コンソメ 塩	鶏もも肉 卵 ベーコン ハム	米		人参 玉葱 人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 メロン	ケーキ 牛乳	未745 以743
23	木	せんべい 牛乳	ポークケチャップ きゅうりのナムル キャベツの味噌汁	ケチャップ ソース 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	豚ロース肉	米		玉葱 人参 きゅうり もやし 人参 キャベツ	カスタードパイ ジョア	未599 以412
24	金	ビスケット 牛乳	つくねあんかけ ひじき煮 玉葱の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん だし汁 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ひじき かまぼこ 油揚げ	米 パン粉 片栗粉		玉葱 人参 キャベツ 人参 玉葱	ポテトドーナツ 牛乳	未638 以448
25	土	クッキー 牛乳	麻婆豆腐 わかめスープ 牛乳 オレンジ	醤油 みりん 中華だし 醤油 中華だし 味噌	豚ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉 白ごま		人参 玉葱 ピーマン 葱 オレンジ	バームクーヘン ジュース	未593 以410
27	月	せんべい 牛乳	ドライカレー コンソメスープ パナナ	ケチャップ ソース コンソメ 塩	豚ひき肉	米		人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 パナナ	ゼリー せんべい	未415 以196
28	火	ビスケット 牛乳	ミートローフ キャベツのサラダ 数の味噌汁 オレンジ	塩 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 かにかまぼこ	米 パン粉		玉葱 人参 キャベツ きゅうり 葱 オレンジ	人参蒸しパン 牛乳	未633 以490
29	水	クッキー 牛乳	中華風ローストチキン マカロニサラダ 大根の味噌汁	醤油 みりん マヨネーズ 塩 だし汁 味噌	鶏もも肉 塩	米 白ごま マカロニ		玉葱 生薑 にんにく 人参 きゅうり コーン 人参 大根	バナナ せんべい 牛乳	未643 以463
30	木	せんべい 牛乳	かじきの味噌焼き 切干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん だし汁 だし汁 味噌	かじき かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋		人参 切干し大根 ピーマン 人参	カステラ ジョア	未646 以443

虫歯は食事の変化で進行が早くなる！
子どもは発達するにつれて味覚が変わっていき、母乳、離乳食、おやつなどの食感、味覚が発達し、経験によって味を覚えていきます。おやつなど甘いものを覚えていくと量も増え、歯を溶かすスピードも速くなり虫歯の進行も早くなります。虫歯にならないように、大人がお手本を見せて子どもと一緒に歯みがきを習慣づけましょう。

