

{6月の目標}

むし歯をなくしましょう



9日(金) 親子遠足



13日(火) 保育参観 (2歳児)



22日(木) お誕生会

ごはんはいりません



認定こども園一関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	木	せんべい 豆乳	えびの唐揚げ キャベツのお浸し 玉葱の味噌汁	塩 砂糖 醤油 だし汁 味噌 塩 コショウ	赤:血や肉になる 黄:熱や力となる 米 パン粉 油	ごはん	おやつ ケーキマフィン 豆乳	未553 以377
2	金	ビスケット 豆乳	ハンバーグ きゅうりとトマトのカマのサラダ じゃが芋の味噌汁	だし汁 味噌 塩 コショウ 醤油 砂糖 だし汁 味噌	豚挽き肉 かにかまぼこ すりごま じゃが芋	ごはん	おやつ メープルクッキー 豆乳	未562 以484
3	土	クッキー 豆乳	豚肉のカレーソテー 豆腐の味噌汁	だし汁 味噌 カレー粉 ソース だし汁 味噌	豚バラ肉 豆腐 わかめ 豆乳	ごはん	おやつ クッキー ジュース	未655 以451
5	月	せんべい 豆乳	シュウマイ 人参とツナのきんぴら 麩の味噌汁	醤油 醤油 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 白ごま 米 人参 玉葱 麩	ごはん	おやつ ゼリー せんべい ジュース	未568 以464
6	火	ビスケット 豆乳	鯖フライ ブロッコリー-サラダ キャベツのスープ	塩 コショウ 醤油 砂糖 ごま油 鶏ガラスープ	鯖 人参 ブロッコリー コーン 人参 キャベツ	ごはん	おやつ バナナ 豆乳	未622 以542
7	水	クッキー 豆乳	キャベツバーガー 切り干し大根サラダ 豆腐の味噌汁	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 だし汁 味噌	米 パン粉 人参 キャベツ 玉葱	ごはん	おやつ ホットケーキ 豆乳	未597 以373
8	木	せんべい 豆乳	ローストチキン ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき かにかまぼこ じゃが芋	ごはん	おやつ ねこクッキー 豆乳	未586 以480
9	金		親子 遠 足(お茶が出ます)					
10	土	ビスケット 豆乳	鶏肉煮 豆腐の味噌汁	醤油 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 わかめ 油揚げ 豆乳	ごはん	おやつ ビスケット ジュース	未590 以379
12	月	クッキー 豆乳	鰯のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 味噌 だし汁 味噌 醤油 味噌	鰯 油揚げ かまぼこ 油揚げ	ごはん	おやつ 人参蒸しパン 豆乳	未628 以419
13	火	せんべい 豆乳 保育参観	鶏肉のカレー風味揚げ ほうれん草サラダ 玉葱の味噌汁	カレー粉 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ 人参 小麦粉 片栗粉 油	ごはん	おやつ ホットケーキ 豆乳	未536 以363
14	水	ビスケット 豆乳	シチュー オレンジ	シチュールー オレンジ	鶏もも肉 人参 玉葱 グリンピース オレンジ	ごはん	おやつ ゼリー せんべい ジュース	未604 以401
15	木	クッキー 豆乳	鶏肉のチャップ煮 野菜サラダ	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 鶏ガラスープ	鶏もも肉 人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ きゅうり コーン	ごはん	おやつ クッキー ジュース	未515 以364
16	金	せんべい 豆乳	エビフライ ブロッコリーのおかか和え キャベツの味噌汁	塩 醤油 味噌 だし汁 味噌	えび かつお節 人参 小麦粉 片栗粉 油	ごはん	おやつ ソフトビスケット 豆乳	未682 以512
17	土	ビスケット 豆乳	カレー肉じゃが 鶏の味噌汁	だし汁 味噌 カレー粉 醤油 味噌 だし汁 味噌	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	おやつ ビスケット ジュース	未536 以394
19	月	クッキー 豆乳	焼き魚 すき昆布の煮物 玉葱の味噌汁	塩 醤油 味噌 だし汁 味噌	米 人参 絹さや 人参 玉葱	ごはん	おやつ ゼリー せんべい ジュース	未626 以411
20	火	せんべい 豆乳	鶏肉の照り焼き ほうれん草のなめ煮和え じゃが芋の味噌汁	醤油 味噌 だし汁 味噌 醤油 味噌	鶏もも肉 人参 ほうれん草 なめ草 オレンジ	ごはん	おやつ バナナクッキー 豆乳	未564 以393
21	水	ビスケット 豆乳	豆腐つくね キャベツのごま和え 大根の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 砂糖 味噌 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	おやつ ホットケーキ 豆乳	未491 以394
22	木	クッキー 豆乳	チキンライス 人参スー 鯖フライ	ケチャップ ソース 鶏ガラスープ 塩 コショウ	鶏もも肉 人参 小麦粉 油 人参 玉葱	チキン ライス	おやつ ケーキ 豆乳	未761 以748
23	金	誕生会 せんべい 豆乳	鶏肉のかにあかけ ブロッコリーのお浸し じゃが芋の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	おやつ 手作りピザ 豆乳	未552 以373
24	土	ビスケット 豆乳	ひき肉と豆腐煮込み 玉葱の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 味噌 だし汁 味噌	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	おやつ ビスケット ジュース	未599 以417
26	月	クッキー 豆乳	メンチカツ きゅうりもみ 大根の味噌汁	ケチャップ ソース 塩 だし汁 味噌	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	おやつ クッキー 豆乳	未723 以527
27	火	せんべい 豆乳	鰯のにんにく風味焼き ほうれん草のごま和え 玉葱の味噌汁	醤油 味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	おやつ オレンジ風味の ブラウニー 豆乳	未614 以446
28	水	ビスケット 豆乳	豆腐のカレー煮 中華風酢の物 キャベツの味噌汁	カレールー 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	おやつ ホットケーキ 豆乳	未598 以404
29	木	クッキー 豆乳	揚げ団子のピーマンあんかけ マカロニ-サラダ 大根の味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	おやつ ポテトクッキー 豆乳	未596 以505
30	金	せんべい 豆乳	ハンバーグ 中華きゅうり じゃが芋の味噌汁	塩 コショウ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	おやつ ホットケーキ ジュース	未469 以384

<むし歯を防ぐ食習慣>

むし歯を予防するためには、歯磨きだけではなく、食事内容と食習慣も重要です。
以下のような点に気をつける必要があります。
・食事をだらだらと食べない
・糖分の多いものをたくさん食べない
・間食を控える。
・バランスの取れた食事を心がける
・よく噛んでだ液の分泌を促す

