

{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



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 牛乳	えびのつみれ揚げ キャベツのお浸し 玉葱の味噌汁	塩 砂糖 醤油 だし汁 味噌 だし汁 塩 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	赤: 血や肉になる 黄: 熱や力となる 緑: 調子をととのえる	ごはん	チーズケーキ 牛乳	未553 以377
2	金	ビスケット 牛乳	わかめ入り卵焼き きゅうりと竹輪のサラダ じゃが芋の味噌汁	だし汁 塩 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌		ごはん	梅プルクッキー 牛乳	未562 以484
3	土	クッキー 牛乳	豚肉のカレーソテー 豆腐の味噌汁 牛乳	カレー粉 ソース だし汁 味噌		ごはん	ドーナツ ジュース	未655 以451
5	月	せんべい 牛乳	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		ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	未568 以464
6	火	ビスケット 牛乳	かじきのチーズフライ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	塩 コショウ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ		ごはん	パイナップル コーン 牛乳	未622 以542
7	水	クッキー 牛乳	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 マヨネーズ 味噌 だし汁 味噌		ごはん	バームクッキー ジョア	未597 以373
8	木	せんべい 牛乳	ローストチキン ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌		ごはん	ねこクッキー 牛乳	未586 以480
9	金							
10	土	ビスケット 牛乳	親子煮 豆腐の味噌汁 オレンジ	醤油 みりん だし汁 味噌		ごはん	ビスケット ジュース	未590 以379
12	月	クッキー 牛乳	さわらのごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌		ごはん	人参蒸しパン 牛乳	未628 以419
13	火	せんべい 牛乳 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		ごはん	ヨーグルトケーキ 牛乳	未536 以363
14	水	ビスケット 牛乳	シチュー オレンジ	シチューレール		ごはん	プリン せんべい ジュース	未604 以401
15	木	クッキー 牛乳	ツナオムレツ 野菜サラダ コンソメスープ	コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ		ごはん	バナナ クッキー ジョア	未515 以364
16	金	せんべい 牛乳	ほうれん草入りえびカツ ブロッコリーのおかか和え キャベツの味噌汁	マヨネーズ 塩 醤油 だし汁 味噌		ごはん	ソフトビスケット 牛乳	未882 以512
17	土	ビスケット 牛乳	カレー肉じゃが 麩の味噌汁 バナナ	カレー粉 醤油 みりん だし汁 味噌		ごはん	ワインナーパン ジュース	未536 以394
19	月	クッキー 牛乳	焼き魚 すき昆布の煮物 玉葱の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌		ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	未626 以411
20	火	せんべい 牛乳	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 みりん 醤油 だし汁 味噌		ごはん	バナナクッキー 牛乳	未564 以393
21	水	ビスケット 牛乳	豆腐つくね キャベツのごま和え 大根の味噌汁	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌		ごはん	カスタードパイ ジョア	未491 以394
22	木	クッキー 牛乳 誕生会	チキンライス 人参スープ かじきフライのタルタルソースかけ 春雨サラダ かに玉あんかけ ブロッコリーのお浸し じゃが芋の味噌汁	ケチャップ ソース コンソメ マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 味噌		ごはん	チキン ライス	未761 以748
23	金	せんべい 牛乳	ひじき肉と豆腐煮込み かき玉汁 バナナ	だし汁 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌		ごはん	手作りピザ 牛乳	未552 以373
24	土	ビスケット 牛乳	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		ごはん	バームクッキー ジュース	未599 以417
26	月	クッキー 牛乳	かじき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 みりん 醤油 だし汁 味噌		ごはん	チーズクッキー 牛乳	未723 以527
27	火	せんべい 牛乳	豆腐のカレー煮 中華風酢の物 キャベツの味噌汁	カレー粉 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌		ごはん	オレンジ風味の ブラウニー 牛乳	未614 以446
28	水	ビスケット 牛乳	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 マヨネーズ だし汁 味噌		ごはん	カステラ 牛乳	未598 以404
29	木	クッキー 牛乳	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 マヨネーズ だし汁 味噌		ごはん	ポテトクッキー 牛乳	未696 以505
30	金	せんべい 牛乳	五目卵焼き 中華きゅうり じゃが芋の味噌汁	だし汁 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌		ごはん	焼きドーナツ 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
- ・よく噛んで唾液の分泌を促す

