



田町保育園

日	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1	土 (お弁当の日)		
2	日 		
3	月 麦ごはん もずくすまし汁 豚ロース塩麴焼き れんこんごま和え パナナ	味しらべ	マシュマロリッツ 牛乳
4	火 肉うどん 野菜天ぷら ひじきサラダ オレンジ	五穀ビスケット	フルーツケーキ 牛乳
5	水 ゆかりごはん キャベツみそ汁 鮭ポテト焼き ほうれん草浸し グレープフルーツ	カルシウムせんべい	野菜ポッキー 牛乳
6	木 クロワッサン トマトスープ マカロニグラタン 小松菜ツナ和え りんご 牛乳	ぱりんこ	塩昆布おむすび
★7	金 お花ピラフ 花麴スープ 鶏照り焼き ブロッコリーチーズ和え オレンジ チェリー	クラッカー	あじさいゼリー
8	土 ナポリタン コロコロサラダ 果物 牛乳	白い風船	菓子
9	日 		
10	月 ビビンバ丼 かき玉汁 そうめんサラダ 高野豆腐煮 オレンジ	星たべよ	スコーン 牛乳
11	火 麦ごはん レタすみそ汁 千草焼き 小松菜おかか和え レバーケチャップ煮 りんご	マリー	豆腐ドーナツ 牛乳
12	水 ホットドッグ ポテトポタージュ マカロニサラダ グレープフルーツ	味しらべ	ちらし寿司おむすび
13	木 高菜ごはん 大根スープ 鶏マーマレード焼き インディアンサラダ パナナ	白い風船	抹茶ホットケーキ 牛乳
14	金 雑穀ごはん かぼちゃみそ汁 あじ梅竜田揚げ 三色和え チーズ オレンジ	ぱりんこ	プリン
15	土 そばろごはん ブロッコリー和え物 果物 牛乳	カルシウムせんべい	菓子
16	日 		
17	月 山菜ごはん 具沢山みそ汁 高野豆腐肉詰め煮 キャベツ酢の物 グレープフルーツ	五穀ビスケット	りんごカップケーキ 牛乳
18	火 ふりかけごはん 小松菜すまし汁 牛肉コロッケ 大根サラダ パナナ	味しらべ	ハムチーズサンド 牛乳
19	水 冷やし中華 かぼちゃごま和え オレンジ 牛乳	カルシウムウエハース	グリーンピースおむすび
20	木 たくあんごはん ごぼうスープ 鮭ホイル焼き 水菜昆布和え グレープフルーツ	おにぎりせんべい	肉まん 牛乳
21	金 麦ごはん きのコスープ 甘辛鶏団子 ほうれん草と卵のサラダ パナナ	クラッカー	フルーツゼリー 鉄ウエハース
22	土 チキンライス ウィンナーキャベツコンソメ煮 果物 牛乳	白い風船	菓子
23	日 		
24	月 きなごごはん なすみそ汁 さば香味焼き 大根酢の物 オレンジ	ぱりんこ	あんこパイ 牛乳
★25	火 カエルごはん そうめん汁 手羽中から揚げ ごぼうサラダ スイカ	シガーフライ	チーズケーキ ココア
26	水 雑穀ごはん 豚汁 チキンピカタ 春雨中華和え 煮豆 グレープフルーツ	カルシウムせんべい	ねぎ焼き 牛乳
27	木 カレーライス たまごサラダ トマト パインヨーグルト	マリー	レモントースト 牛乳
28	金 コーンごはん 豆腐スープ チンジャオロース ポテトサラダ チーズ パナナ	星たべよ	ババロア
29	土 ロールパン クリームシチュー キャベツとりんご和え物	味しらべ	菓子
30	日 		

* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。





行事食	
★7日(金)	花の日
★10~14日	ゆり組給食参観(试食)
★20日(木)	もも・すみれ給食参観
★25日(火)	お誕生会

6月4日は『むし歯予防デー』です！

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。

こどもの歯は、軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きむし歯を予防することが大切です。

また、健康な歯をつくるためにもバランスの良い食事をよく噛んで食べることを心掛け、ジュースなどを飲み過ぎない様に気をつけましょう。

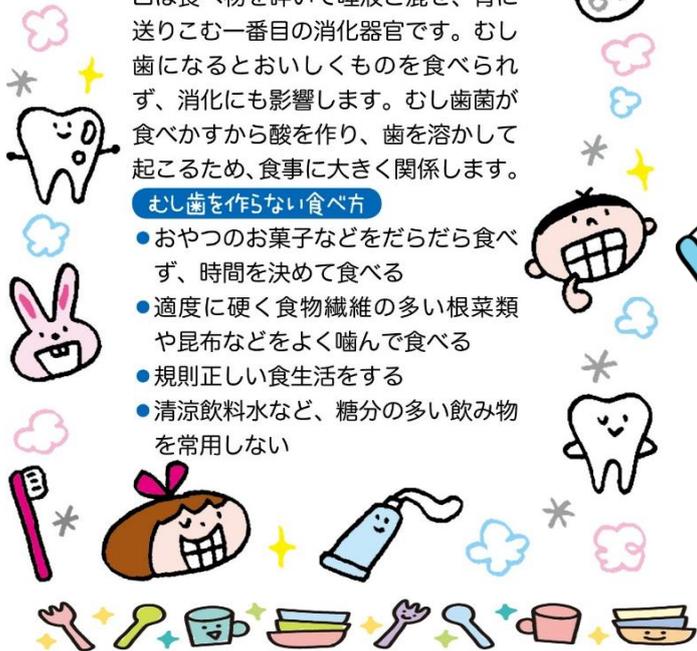


おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

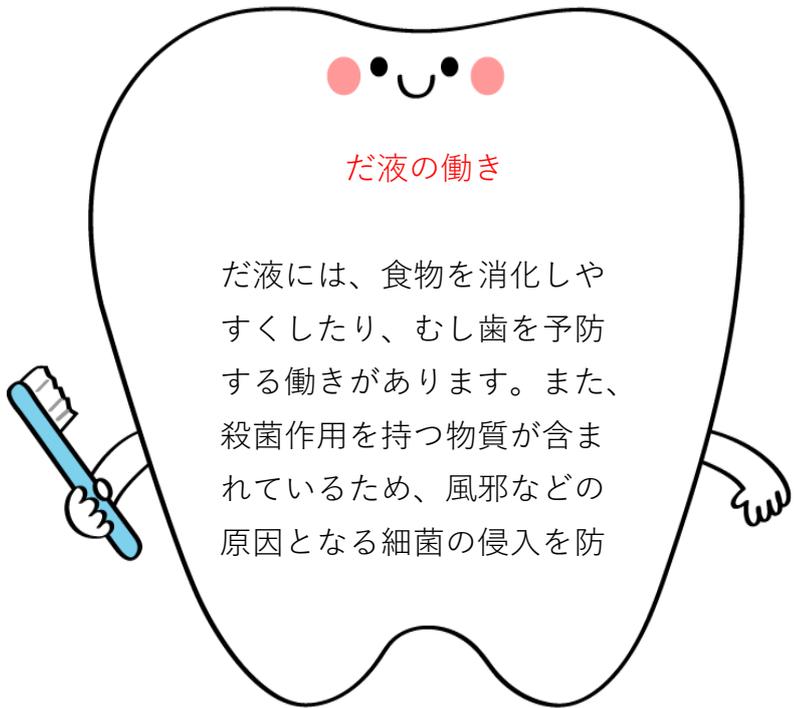
むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



だ液の働き

だ液には、食物を消化しやすくしたり、むし歯を予防する働きがあります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防



旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

★6月は新じゃがの季節になってきます。給食でも、じゃがいものポタージュやコロッケなどで使用していきます。

★また、夏野菜でもあるかぼちゃ・きゅうり・ピーマン・なすなども後半にかけて使用していく予定です

