



よていこんだてひょう



たっこんどもえん 以上児

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ほうれん草のみそ汁 牛肉コロッケ すき昆布の炒め煮 ゼリー	きのこチャウダー オムレツ もやしとコーンのサラダ オレンジ	舞茸のみそ汁 ちくわのカレー風味揚げ 切干大根の和え物 ヨーグルト	野菜スープ ナスのミートグラタン きゅうりとツナの酢の物 パイナップル	納豆汁 タラの野菜あんかけ れんこんのかみかみサラダ ゼリー	ナポリタン ヨーグルト 麦茶
せんべい・牛乳	ロールパン・牛乳	キャラメルポテト・麦茶	バナナ入りココアケーキ・麦茶	クッキー・牛乳	
8	9	10	11	12	13
		お誕生会🎂	おにぎりの日🍙		
麻婆豆腐 餃子 ニラともやしのナムル ゼリー	玉ねぎのみそ汁 焼鮭 筑前煮 オレンジ	ビビンバ丼 わかめスープ アイス	ちゃんこ鍋風 ウインナー バナナ	かきたま汁 トンテキ風 水菜のサラダ ヨーグルト	希望保育
バームクーヘン・牛乳	シュガートースト・牛乳	タルト・麦茶	焼きうどん・牛乳	せんべい・麦茶	
15	16	17	18	19	20
ひき肉のカレーシチュー フルーツヨーグルト	さつま芋のみそ汁 海老カツ ひじきのマヨサラダ オレンジ	お麩のすまし汁 炒り豆腐 キャベツのゆかり和え ゼリー	大根のみそ汁 秋刀魚煮 ほうれん草のごま和え パイナップル	豆乳のみそスープ 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃサラダ ヨーグルト	そばろ丼 ゼリー 麦茶
イチゴマーガリンコッペ・牛乳	なべやき・牛乳	ビスケット・牛乳	ミニたい焼き・牛乳	フライドポテト・麦茶	
22	23	24	25	26	27
	ヤッホークラブ				
白菜のみそ汁 コーン焼売 肉じゃが ヨーグルト	オニオンスープ ハンバーグ なめ茸ポテサラ オレンジ	なめこと玉子のスープ 回鍋肉 バンサンスー ゼリー	ナスのみそ汁 赤魚のねぎ焼き 小松菜の磯香和え バナナ	八宝菜風 鶏カツ ヨーグルト	希望保育
せんべい・麦茶	ツナコーントースト・牛乳	クッキー・牛乳	金時豆ケーキ・牛乳	ひじきおむすび・麦茶	
29	30				
ワンタンスープ 豚肉とキャベツの中華炒め ゼリー	田舎汁 サバの梅焼き 納豆和え オレンジ				
クリームパン・牛乳	お麩のきなこラスク・牛乳				



23日は
ヤッホークラブです!
お楽しみに♪

6月の予定栄養摂取量

エネルギー	414kcal
タンパク質	19.2g
脂質	17.6g
塩分	1.6g

6月の行事予定

10日(水) お誕生会🎂
※お家からのご飯はいりませんよ

11日(木) おにぎりの日🍙
※お家からのおにぎりをお願いします



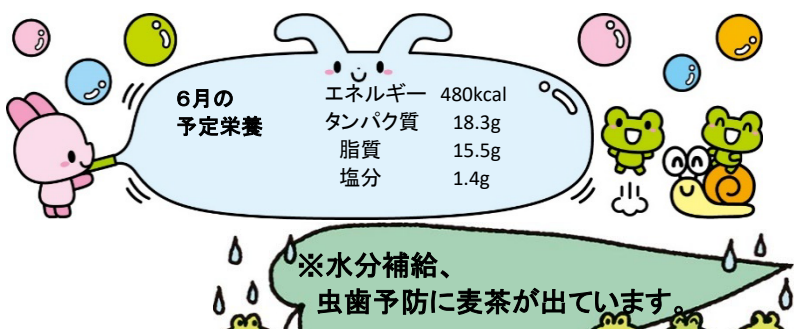




よていこんだてひょう



たっこんどもえん 未満児

月	火	水	木	金	土								
1	2	3	4	5	6								
ビスケット	クラッカー	ポーロ	せんべい	ビスケット	クラッカー								
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ナポリタン								
ほうれん草のみそ汁	きのこチャウダー	舞茸のみそ汁	野菜スープ	納豆汁	ヨーグルト								
牛肉コロッケ	オムレツ	ちくわのカレー風味揚げ	ナスのミートグラタン	タラの野菜あんかけ	麦茶								
すき昆布の炒め煮	もやしとコーンのサラダ	切干大根の和え物	きゅうりとツナの酢の物	れんこんのかみかみサラダ									
ゼリー	オレンジ	ヨーグルト	パイナップル	ゼリー									
せんべい・牛乳	ロールパン・牛乳	キャラメルポテト・麦茶	バナナ入りココアケーキ・牛乳	クッキー・牛乳									
8	9	10	11	12	13								
ポーロ	せんべい	ビスケット	クラッカー	ポーロ	希望保育 								
ごはん	ごはん	ビビンバ丼	おにぎり	かきたま汁									
麻婆豆腐	玉ねぎのみそ汁	わかめスープ	ちゃんこ鍋風	トンテキ風									
餃子	焼鮭	アイス	ウインナー	水菜のサラダ									
ニラともやしのナムル	筑前煮		バナナ	ヨーグルト									
ゼリー	オレンジ												
バームクーヘン・牛乳	シュガートースト・牛乳	タルト・麦茶	焼きうどん・牛乳	せんべい・麦茶									
15	16	17	18	19	20								
せんべい	ビスケット	クラッカー	ポーロ	せんべい	ビスケット								
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	そばろ丼								
ひき肉のカレーシチュー	さつま芋のみそ汁	お麩のすまし汁	大根のみそ汁	豆乳のみそスープ	ゼリー								
フルーツヨーグルト	海老カツ	炒り豆腐	秋刀魚煮	鶏肉のチーズ焼き	麦茶								
	ひじきのマヨサラダ	キャベツのゆかり和え	ほうれん草のごま和え	かぼちゃサラダ									
	オレンジ	ゼリー	パイナップル	ヨーグルト									
イチゴマーガリンコッペ・麦茶	なべやき・牛乳	ビスケット・牛乳	ミニたい焼き・牛乳	フライドポテト・麦茶									
22	23	24	25	26	27								
クラッカー	ポーロ	せんべい	ビスケット	クラッカー	希望保育 								
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん									
白菜のみそ汁	オニオンスープ	なめこと玉子のスープ	ナスのみそ汁	八宝菜風									
コーン焼売	ハンバーグ	回鍋肉	赤魚のねぎ焼き	鶏カツ									
肉じゃが	なめ茸ポテサラ	バンサンスー	小松菜の磯香和え	ヨーグルト									
ヨーグルト	オレンジ	ゼリー	バナナ										
せんべい・麦茶	ツナコーントースト・牛乳	クッキー・牛乳	金時豆ケーキ・牛乳	ひじきおむすび・麦茶									
29	30	 <p>6月の予定栄養</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>480kcal</td></tr> <tr><td>タンパク質</td><td>18.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.5g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.4g</td></tr> </table> <p>※水分補給、虫歯予防に麦茶が出ています</p>				エネルギー	480kcal	タンパク質	18.3g	脂質	15.5g	塩分	1.4g
エネルギー	480kcal												
タンパク質	18.3g												
脂質	15.5g												
塩分	1.4g												
ポーロ	せんべい												
ごはん	ごはん												
ワンタンスープ	田舎汁												
豚肉とキャベツの中華炒め	サバの梅焼き												
ゼリー	納豆和え												
	オレンジ												
クリームパン・牛乳	お麩のきなこラスク・牛乳												



6月4日～10日は「虫歯予防デー」です。歯磨きの習慣を身につけましょう。丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。口腔環境を整え、バイ菌に負けない強い歯を作るためにも好き嫌いをせず、なんでもよく噛んでたべましょう。1口15回～30回を目標に噛みましょう！

乳歯の虫歯は **要注意**

「乳歯が虫歯になっても、生え変わるから大丈夫」と思っていないですか。でも乳歯が虫歯になると、歯の噛み合わせや歯並びなど、さまざまな影響が出てきます。



うまくかめなくなり、十分な栄養がとれない。



永久歯の歯並びに、影響する。



かむ回数が減り、唾液も減るので、さらに虫歯のリスクが高まる。



歯ぐきまでにまで細菌が入り、永久歯が、変色や虫歯の状態が生えてくる。

小さすぎると逆効果に **食べ物とかむ力の関係**

離乳期から幼児期は、「舌でつぶす」→「歯ぐきでつぶす」→「前歯でかじる」→「奥歯でつぶす」と、段階を踏んでかむ動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり、柔らかくしすぎたりすると、かむ練習ができず、丸のみのくせがつくことも。子どもの歯やそしゃくの状態を保育者と確認し、発達に応じた適正な大きさ・固さに調理していきましょう。

「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を



気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化なく、気づかずに食べてしまう…ということがあるので、きちんと予防しましょう。

- ① **付けない** 清掃・洗浄・手洗い
- ② **増やさない** 低温管理・乾燥
- ③ **やっつける** 加熱・消毒



細菌の繁殖する時期でもあります。水筒、おしぼり、お弁当（フタにゴムがついている方はゴムも）、お箸セットを観察の上、良く洗い、殺菌、消毒をしていただきますようよろしくお願いいたします。

