



離乳食完了りす組・うさぎ組

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、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。

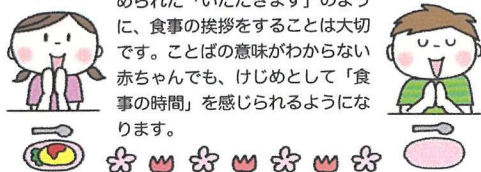
むし歯を作らない食べ方

- 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

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



げつようび 2	かようび 3	すいようび 4	もくようび 5	きんようび 6	どようび 7
ポークチャップ ゆで野菜 ハッシュドポテト くだもの スープ	さばの西京漬け焼き ほうれん草ごま和え 春雨チャブチェ くだもの すまし汁	鶏ももソテーつくね焼き れんこん金平 さきいかのかみかみサラダ くだもの みそ汁	ぶりのカリカリ焼き アスパラのおかか和え 人参しりしり くだもの スープ	カツの卵とじ カリフラワーサラダ くだもの みそ汁	メバルの雑穀煮 ほうれん草ナムル かぼちゃチーズ焼き ゼリー すまし汁
ミニクレープ	カステラサンド	はぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間ゼリー	カレーチーストースト	きなこせんべい	ととやき
カレーコロッケ きざみ野菜 炒めビビンバ くだもの スープ	てりやきチキン 塩ゆでスナップえんどう ひじき煮 くだもの みそ汁	カレイのつけ焼き ブロッコリーごま和え じゃが芋カレー炒め くだもの すまし汁	ひやしきつねうどん ささみの磯辺揚げ ゆで野菜 くだもの	ハヤシライス カラフルオムレツ チップスサラダ くだもの	かつおフライ 小松菜おかか和え しゅうまい ゼリー みそ汁
シュガーラスク	ミニアメリカンドッグ	プリン	ミニ焼きおにぎり	ミニクリームパン	いまがわやき 今川焼カスタード
ぼだっこ焼き ブロッコリースタミナ炒め 和風サラスパ くだもの みそ汁	豚肉のみそ炒め 大根と海藻のサラダ かぼちゃの甘煮 くだもの すまし汁	かじきの唐揚げ きゅうりの塩昆布和え アスパラソテー くだもの みそ汁	マーボーたまご 野菜の華風和え くだもの スープ	鶏肉トマトオニオン煮 じゃが芋コンソメチーズ ほうれん草海苔和え くだもの みそ汁	さばの豆腐味噌煮 ゆで野菜 厚揚げそぼろ煮 ゼリー すまし汁
マラーカオ	パリパリポテト	ぎょうざの皮ピザ	ぶどうゼリー	フレンチトースト	原宿ドッグ
いわしの梅煮 もやしのナムル ちくわのマヨチーズ焼き くだもの スープ	えびかつ ちぎり野菜 豚こぼろ金平 くだもの みそ汁	さけの和風ピカタ パンパンジーサラダ 昆布とツナの炒め物 くだもの すまし汁	ミートソーススパゲティ 鶏手羽中みそ焼き 塩ゆでスナップえんどう くだもの スープ	ほっけみりん醤油焼き ブロッコリーおかかマヨ和え 切りほしだいこん くだもの みそ汁	ミックスフライ ほうれん草ソテー さつま芋サラダ ゼリー すまし汁
スイートポテト	パンせんべい	ホットケーキ	ぼたぼた焼き	さくらんぼゼリー	シュークリーム
シーフードカレー かわ皮なしウインナー コーン入り野菜サラダ くだもの	たべたらはみがきしよう！	おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒すみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。 離乳食完了後から2歳クラスまでは午前中のおやつがあります。午前おやつもしくは給食に牛乳が提供されます。 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。			
バナナスコーン					