



こんだてひょう (3・4・5歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【目標】 梅雨の時期 衛生面に 注意しましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	ひらめパン粉焼き 白菜とハムのサラダ さつま芋レモン煮 大根のみそ汁	タンドリーチキン ナポリタン レタスサラダ ポトフスープ フルーツ	サーモンローフ かみかみサラダ 茹でブロッコリー 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	かぼちゃメンチ きゅうりの浅漬け 肉じゃが 白菜スープ フルーツ	鶏つくね 中華サラダ トマト レタススープ フルーツ	ぶり漬け焼き 磯和え野菜 トマト 大根のみそ汁 フルーツ
おやつ	バナナ 牛乳	せんべい 牛乳	さつま芋スコーン 牛乳	ビスケット 牛乳	ふかし芋 牛乳	せんべい 牛乳
日	9	10	11	12	13	14
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	タラみそマヨ焼き キャベツのドレッシング和え 茹でブロッコリー 豆腐のみそ汁 フルーツ	チキンオープン焼き ひじき煮 ほうれん草おかか和え キャベツスープ フルーツ	あじフライ ブロッコリーサラダ ハッシュポテト 大根のみそ汁 フルーツ	ポークカレー のり塩コロッケ マカロニサラダ トマト&ブロッコリー フルーツ	鮭ポテトチーズ焼き 三色ナムル トマト はるさめスープ フルーツ	かじきみそ漬け焼き ツナ和え野菜 トマト 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	サブレ 牛乳	せんべい 牛乳	野菜ケーキ 牛乳	フルーチェ	もちもちドーナツ 牛乳	せんべい 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
主食	ごはん	冷やしそうめん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	春巻き マーボー豆腐 小松菜の和え物 かきたま汁 フルーツ	ちくわ磯部揚げ バンバンジーサラダ トマト フルーツ	かみかみハンバーグ にんじん甘煮 コールスローサラダ 根菜スープ フルーツ	アスパラハムカツ ブロッコリーサラダ れんこんきんぴら 豚汁 ゼリー	ほっけのみりん焼き 筑前煮 茹でそら豆 千切り野菜スープ フルーツ	豆腐ハンバーグ ごま和え野菜 ポテトフライ 白菜のみそ汁 フルーツ
おやつ	ミニドック 牛乳	せんべい 牛乳	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	フルーツヨーグルト	メロンパン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
主食	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん
昼食	紅鯡塩焼き ベーコン野菜炒め 粉ふき芋 豆腐のみそ汁 フルーツ	ハヤシライス チキンナゲット ポテトサラダ 茹でブロッコリー フルーツ	白身魚フリッター ほうれん草しらす和え さつま芋バター焼き 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	クリームコーンオムレツ 焼きビーフン 茹でそら豆 ミネストローネスープ フルーツ	鶏唐揚げ わかめの酢の物 ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	つくね ブロッコリーおかか和え トマト 大根のみそ汁 フルーツ
おやつ	ゴフレット 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	じゃこラスク 牛乳	りんごジャムクッキー 牛乳	プチマドレーヌ 牛乳
日	30					
主食	ごはん					
昼食	ドライカレー 大根サラダ トマト&ブロッコリー もずくスープ					
おやつ	すいか					

○ ○ ○ ○ ☆ ○ ○ ○ ○ ○ ☆ ○ ○ ○ ☆ ○

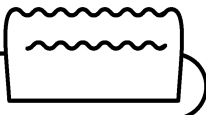
食事前に、必ず手を洗いましょう

- シメジメとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。その対策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでも一緒に手洗いを習慣にしましょう。
- つめの中もよく洗うようにしましょう。



食事後には歯磨きの習慣を

園では食事の後に歯磨きをしています。ご家庭でも、食事の後の歯磨きを習慣づけるようにしてください。



6月30日(月) 6月生まれのお友だちの誕生会です。

前歯でかじり取り奥歯でかみましょう



かじり取ることが苦手だと

口に入れ過ぎて
しまう

丸のみして
しまう



窒息しやすく
危険です

少し大きめの食べ物を、前歯でかじり取ることで、口周りの筋肉が鍛えられ、一口の適量も意識しやすくなります。保護者の方は、一緒に食べながら、「よくかむとおいしいね」などの声かけをしてあげてください。