



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】 よくかんで たべましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	さけ塩焼き わかめときゅうりの酢の物 切干大根煮物 キャベツのみそ汁 フルーツ	ハムステーキ コールスローサラダ 茹でブロッコリー かきたま汁 フルーツ	サーモンローフ はるさめサラダ さつま芋バター焼き 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	かじき竜田揚げ 三色ナムル たけのこみそ煮 もずくスープ 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	豚肉すき煮 ブロッコリーの和え物 トマト 大根のみそ汁 フルーツ
おやつ	せんべい 牛乳	ミルクラスク 牛乳	パイクッキー 牛乳	マヨコーントースト 牛乳	ビスコ 牛乳	せんべい 牛乳
日	8	9	10	11	12	13
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	チキンオープン焼き ひじき煮 大根サラダ 豚汁 フルーツ	鮭ポテトチーズ焼き キャベツガーリックソテー トマト 白菜スープ フルーツ	ポークカレー かりんこわかさぎ レタスサラダ ブロッコリー フルーツ	あじフライ ブロッコリーサラダ ハッシュドポテト 大根のみそ汁 フルーツ	鶏照り焼き ポテトサラダ 茹でブロッコリー ポトフスープ フルーツ	鮭みそ焼き キャベツの和え物 トマト 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	バナナ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	ワッフル 牛乳	サブレ 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳
日	15	16	17	18	19	20
主食	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	ハヤシライス チキンナゲット マカロニサラダ ミニトマト フルーツ	かぼちゃフライ ほうれん草ナムル スナッペンとう 豆腐のみそ汁 フルーツ	肉みそうどん アスパラおかか和え トマト チーズ フルーツ	ほっけみりん焼き 筑前煮 茹でそら豆 コンソメスープ フルーツ	豆腐ハンバーグ 肉じゃが ブロッコリーサラダ さつま芋のみそ汁 フルーツ	さんまオレンジ煮 ごま和え野菜 トマト はるさめスープ フルーツ
おやつ	せんべい 牛乳	ポテトフライ 牛乳	スティックビスケット 牛乳	きゅうりとハムのサンドイッチ 牛乳	サブレ 牛乳	お菓子 牛乳
日	22	23	24	25	26	27
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん
昼食	マーボたまご もやし中華サラダ 茹でブロッコリー わんたんスープ フルーツ	鶏の唐揚げ きゅうりツナサラダ かぼちゃチーズ焼き 大根のみそ汁 フルーツ	ハムカツ にんじんサラダ ほうれん草の和え物 豚汁 フルーツ	ひらめ味噌漬焼き 小松菜ソテー ブロッコリーサラダ けんちん汁 フルーツ	トマトオムレツ 白菜とハムのサラダ トマト 鶏とキャベツのスープ フルーツ	さば漬け焼き キャベツソテー ブロッコリー 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	りんごジャムクッキー 牛乳	じゃこラスク 牛乳	せんべい 牛乳	豆乳クッキー 牛乳
日	29	30				
主食	ごはん	ごはん				
昼食	かみかみハンバーグ にんじん甘煮 ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ	じゃが芋のキッシュ コールスローサラダ ピーマンみそ炒め ほたてと白菜のスープ ゼリー				
おやつ	ビスケット 牛乳	フルーツヨーグルト	※予定献立ですので入荷状況により、変更になる場合があります。ご了承ください。			

6月26日(金)
6月生まれのお友達の誕生日です

- ▶ ひじをつかいない姿勢が悪いと、ひじをつきやすくなります。
- ▶ 足が安定
高さが合わない場合には、足置き台などを使用しましょう。



よい姿勢

- ▶ 体と食卓との距離は、こぶし1~2個分あける
- いすに深く腰掛け、背筋を伸ばしましょう。



よく噛んで食べると、こんな効果があります！

- ◎だ液の分泌が活性化され、消化吸収をよくします
- ◎あご、顔の筋肉の発育につながり、良い歯並びを作ります
- ◎脳の働きを活性化し、記憶力を高めます

ミニトマトやぶどうなどは、窒息を予防するため4歳までは切り分けてから、食べさせるようにしましょう！



× 窒息しやすい危険なので注意しましょう！