

	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 16	月	牛乳 ウエハース	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 手作りふりかけ		牛乳 豆乳もち	ウエハース・オイスターソース・春雨 白ごま・片栗粉・砂糖	牛乳・鶏もも肉・ハム ちりめん・調整豆乳 きな粉	きゅうり・人参・ゆかり
3 17	火	牛乳 ビスケット	チンジャオロース ナムル オレンジ		牛乳 チーズ蒸しパン	ビスケット・オイスターソース 片栗粉・小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー	牛乳・豚もも肉・バター 調整豆乳・チーズ	ピーマン・人参・玉ねぎ・きゅうり 水煮たけのこ・きくらげ・もやし オレンジ
4 18	水	牛乳 ミニドーナツ	鮭の塩焼き ごまあえ すまし汁		牛乳 菓子・するめ	ミニドーナツ・片栗粉・白ごま おつゆ麩・菓子	牛乳・塩鮭・するめ	人参・小松菜・白菜・もやし 玉ねぎ・わかめ・やっこねぎ
5 19	木	牛乳 ビスコ	鶏肉のさっぱり焼き ハムのあえもの バナナ		牛乳 おふうスク	ビスコ・おつゆ麩・グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・ハム・バター	キャベツ・人参・きゅうり・バナナ
6 20	金	牛乳 乳ボーロ	チキンカレー フレンチサラダ りんご		牛乳 ブルーベリーヨーグルト	乳ボーロ・カレーウ・じゃが芋	牛乳・鶏もも肉 プレーンヨーグルト	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・りんご ブルーベリージャム
7 21	土	牛乳 せんべい	ぶっかけうどん ゆかりあえ オレンジ		牛乳 菓子	せんべい・干しうどん・菓子	牛乳・豚もも肉・かまぼこ	ほうれん草・キャベツ・きゅうり 人参・ゆかり・オレンジ
9 23	月	牛乳 ウエハース	豚肉となすの炒め物 ごま塩サラダ もみのり		牛乳 菓子・チーズ	ウエハース・オイスターソース・菓子 白ごま・じゃが芋	牛乳・豚もも肉・中みそ 赤みそ・チーズ・ちりめん	玉ねぎ・なす・人参・もやし もみのり・きゅうり
10 24	火	牛乳 ビスケット	冷やしうどん きゅうりとわかめの酢の物 バナナ		お茶 おにぎり	ビスケット・干しうどん	牛乳・豚もも肉・ちりめん ツナの水煮缶	大根・やっこねぎ・きゅうり もやし・キャベツ・わかめ・バナナ 塩昆布
11 25	水	牛乳 ミニドーナツ	グリルチキン マカロニサラダ オレンジ		牛乳 フルーツポンチ	ミニドーナツ・米粉・マカロ マドレ・寒天・砂糖	牛乳・鶏もも肉 ツナの水煮缶	人参・キャベツ・きゅうり・オレンジ パン缶・みかん缶・もも缶 バナナ
12 26	木	牛乳 ビスコ	香味煮 おひたし 納豆		牛乳 シュガーサント	ビスコ・じゃが芋・食パン グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・ちくわ 納豆・バター	人参・ささがきごぼう 板こんにやく・白菜・小松菜 かつお節・グリーンピース
13 27	金	牛乳 乳ボーロ	さわらのネギソースかけ 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら みそ汁		牛乳 菓子・昆布	乳ボーロ・じゃが芋・白ごま 菓子	牛乳・さわら・平天 油揚げ・中みそ 絹豆腐	人参・ささがきごぼう・玉ねぎ アスパラガス・糸こんにやく 大根・しめじ・やっこねぎ 昆布・やっこねぎ
14 28	土	牛乳 ウエハース	肉みそうどん ツナサラダ バナナ		牛乳 菓子	ウエハース・干しうどん 片栗粉・マドレ・菓子	牛乳・豚ひき肉・赤みそ ツナの水煮缶	人参・玉ねぎ・やっこねぎ キャベツ・人参・きゅうり・バナナ
30	月	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁 しらすあえ	オレンジ	牛乳 白桃シュークリーム	せんべい・さつま芋 小麦粉・強力粉・グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・油揚げ 中みそ・ちりめん・バター 卵・生クリーム	わかめごはんの素・しめじ 人参・大根・板こんにやく やっこねぎ・キャベツ・小松菜 オレンジ・白桃ジャム

☆19日(木) 誕生日会特別献立
3時のおやつ

とりめし 大根サラダ りんご
パフェ

※アレルギーについて

- ・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
- ・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

6月4日は虫歯予防デー☆

6月4日は、6(む)4(し)の語呂合わせで、「虫歯予防の日」とされています。また、6月4日～6月10日までの1週間は「歯の衛生週間」と定められ、歯や口の健康について見直す期間です。健康で丈夫な歯を育てるためには日頃からよく噛んで食べ、歯をきれいに磨き虫歯を予防する習慣をつけることが大切です。第二福田保育園では、昼のおやつに「するめ」や「昆布」を提供し、子どもたちが噛むことを意識する機会を作っています。

◎よく噛んで食べることのメリット

- ①虫歯を防ぐ
噛む回数が増えると唾液がたくさん出て、口の中の乾燥を防ぐため、虫歯の菌が増殖しづらい口内環境になる。
- ②脳の働きを良くする
よく噛むことで脳の血流が良くなり、刺激された脳の機能が活発に働くようになる。
- ③味覚が発達する
よく噛んで食べることで、歯ごたえ、味わいなど、素材そのものの味や特徴がよく分かるようになる。
- ④食べ物の消化を助ける
噛むことで食材自体が小さくなったり、増えた唾液の中の消化酵素によってでんぷんを含む食材(ご飯やパンなど)が胃に入る前に分解されたりすることで、消化されやすくなる。
- ⑤食べ過ぎを防ぐ