

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
1月15日	牛乳 ウエハース	赤魚のネギソースかけ ハムのあえもの もみのり		牛乳 シュガーパイ	ウエハース・米粉・ハイシト グラニュー糖・砂糖	牛乳・鶏もも肉・ハム もみのり・赤魚	キャベツ・人参・きゅうり やっこねぎ
2月16日	牛乳 ミニドーナツ	豚肉の生姜炒め ごま塩サラダ すまし汁		牛乳 フライドポテト	ミニドーナツ・じゃが芋・白ごま ごま油・おつゆ麩 フライドポテト	牛乳・豚もも肉	玉ねぎ・人参・しょうがチューブ もやし・きゅうり・わかめ やっこねぎ
3月17日	牛乳 ビスケット	梅ちりごはん 鶏ごぼう汁 おひたし		牛乳 菓子・昆布	ビスケット・おつゆ麩・菓子 じゃが芋	牛乳・ちりめん・鶏もも肉 厚揚げ・中みそ・かつお節 昆布	ゆかり・人参・玉ねぎ・小松菜 ささがきごぼう・やっこねぎ 白菜
4月18日	牛乳 ビスコ	さわらの照り焼き ごまあえ 納豆		牛乳 きなこクリームサンド	ビスコ・いりごま・グラニュー糖 ロイヤルブレッド	牛乳・さわら・納豆 バター・きな粉	人参・小松菜・白菜・もやし
5月19日	牛乳 乳ホール	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	乳ホール・じゃが芋 カールウ	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
6月20日	牛乳 せんべい	おろしぶっかけうどん ゆかりあえ バナナ		牛乳 菓子	せんべい・うどん・菓子	牛乳・豚もも肉・かまぼこ	大根・ほうれん草・キャベツ 人参・きゅうり・ゆかり・バナナ
8月22日	牛乳 ウエハース	鶏肉のさっぱり焼き ツナサラダ オレンジ		牛乳 菓子・するめ	ウエハース・マヨレ・菓子	牛乳・鶏もも肉 ツナ水煮缶・するめ	しょうがチューブ・キャベツ・人参 きゅうり・コーン・オレンジ
9月23日	牛乳 ミニドーナツ	肉じゃが キャベツとわかめの酢の物 手作りふりかけ		牛乳 豆乳ケーキ	ミニドーナツ・じゃが芋 小麦粉・ベーキングパウダー	牛乳・豚もも肉・ちりめん バター・プレーンヨーグルト 調整豆乳	人参・玉ねぎ・糸こんにやく グリーンピース・きゅうり・もやし キャベツ・わかめ・ゆかり
10月24日	牛乳 ビスケット	鶏塩うどん 彩野菜のあえもの バナナ		お茶 おにぎり	ビスケット・うどん・里芋	牛乳・鶏もも肉・ちくわ 油揚げ・かつお節 ツナ水煮缶・塩昆布	人参・玉ねぎ・しめじ・白菜 やっこねぎ・小松菜・もやし コーン・バナナ
11月25日	牛乳 せんべい	鶏肉の中華風照り煮 ぼんさんすう トマト		牛乳 フルーチェ	せんべい・オイスターソース ごま油・春雨・フルーチェの素	牛乳・鶏もも肉	きゅうり・人参・トマト
12月26日	牛乳 乳ホール	鮭の塩焼き 新ごぼうとアスパラガスのきんぴら みそ汁		牛乳 菓子・チーズ	乳ホール・白ごま・菓子 じゃが芋・里芋	牛乳・塩鮭・平天・油揚げ 中みそ・チーズ	人参・ささがきごぼう アスパラガス・糸こんにやく 玉ねぎ・しめじ・大根
13月27日	牛乳 ビスコ	ジャージャー麺 ナムル オレンジ		牛乳 菓子	ビスコ・中華麺・ごま油 菓子	牛乳・豚ひき肉・赤みそ	人参・玉ねぎ・しょうがチューブ もやし・きゅうり・オレンジ
29月	牛乳 ミニドーナツ	タンドリーチキン マカロニサラダ 手作りふりかけ		牛乳 レモンシュークリーム	ミニドーナツ・カレー粉・マロ マロレ・小麦粉・強力粉 グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・ちりめん プレーンヨーグルト・バター ツナ水煮缶・卵・生クリーム	人参・キャベツ・きゅうり ゆかり・レモンジャム
30月	牛乳 ビスコ	わかめごはん 豚汁 しらすあえ	バナナ	牛乳 菓子・昆布	ビスコ・じゃが芋・菓子	牛乳・豚もも肉・ちくわ 油揚げ・中みそ・昆布 ちりめん	わかめごはんの素・人参 玉ねぎ・やっこねぎ・バナナ キャベツ・小松菜・人参

☆19日(金) 誕生日会特別献立 3時のおやつ
スタミナ丼 大根サラダ バナナ
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日は虫歯予防デーです☆

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。虫歯予防デーとは、「歯と口の健康を意識する週間」として、6月4日～6月10日までの1週間に歯や口の健康について見直す期間が設けられています。
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歯の病気予防
よく噛むことで、虫歯や歯周病を防ぐ「だ液」が活発になり、たくさん出て歯をきれいにしてくれる。
- ②脳の働きを良くする
よく噛むことで、脳が刺激され血流が良くなり、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、食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
よく噛むことで、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、効率的に消化されやすくなる。
- ⑤食べ過ぎを防ぐ
よく噛むことで、満腹中枢が刺激され、満腹感を感じやすくなるので、食べ過ぎを防いでくれる。