



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			厚揚げの煮物 じゃこサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 味噌まんじゅう・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	魚の天ぷら じゃが芋の具だくさん汁 ミニトマト 十六穀米 《3時のおやつ》 ハニーサンド・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	きつねうどん 牛肉とニラの炒め物 果物 《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 《10時のおやつ》 シガービスケット・牛乳
5	6	7	8	9	10
おからスキム入り干草焼き 田舎汁 いりこのぎすげ煮 十六穀米 《3時のおやつ》 源氏パイ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豆腐のトマト煮 バンバンジー風サラダ 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	魚の変わり西京焼き 五目スープ 果物【セレクト】 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ヨーグルト・クラッカー・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	コーンシチュー フルーツサラダ 十六穀米 《3時のおやつ》 揚げパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	キャベツと豚肉のゴママヨ炒め 洋風味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 南瓜のケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	親子丼 もやしとハムのスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
12	13	14	15	16	17
魚のゴマソースかけ けんちん汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 マヨネーズパン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	南瓜のカレー ヤングコーンサラダ 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	チンジャオロース 卵スープ いりこ 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	厚揚げと小松菜の炒め物 野菜のサワー漬け 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉うどん・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	ツナコーングラタン 大豆と野菜のスープ ヤクルト 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 パインケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	イタリアンスパゲティ きのこスープ 果物 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
19	20	21	22	23	24
お弁当の日	豆腐と挽肉の味噌煮 野菜のゴマ和え いりこ 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・野菜ジュース 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	竹輪の二色揚げ 酸辣湯 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 杏仁豆腐・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	エビ入り厚焼き卵 玉葱と茄子の味噌汁 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツサンド・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	レバーの五目煮 トマトと若布の酢の物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 ゼリー・ビスケット・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉とピーマンの炒め物 すまし汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 フレンチパピロ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
	26	27	28	29	30
ツナと野菜の中華煮 中華風酢の物 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 クロワッサン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	ピラフ 魚のレモン焼き トマトスープ ポテトサラダ 《3時のおやつ》 あじさいヨーグルト・りんごジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳	高野豆腐の卵とじ 小松菜入り味噌汁 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	ボークチャップ キャベツのゴママヨ和え いりこ 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 オレオ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ミートナスエッグ 大根スープ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 メロン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・ヤクルト・お茶	

6月の予定

27日(火) お誕生会

《セレクトメニュー》
7日(水)・22日(木)

食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、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