



6がつのこんだてひょう



2023年度

伊波野保育園

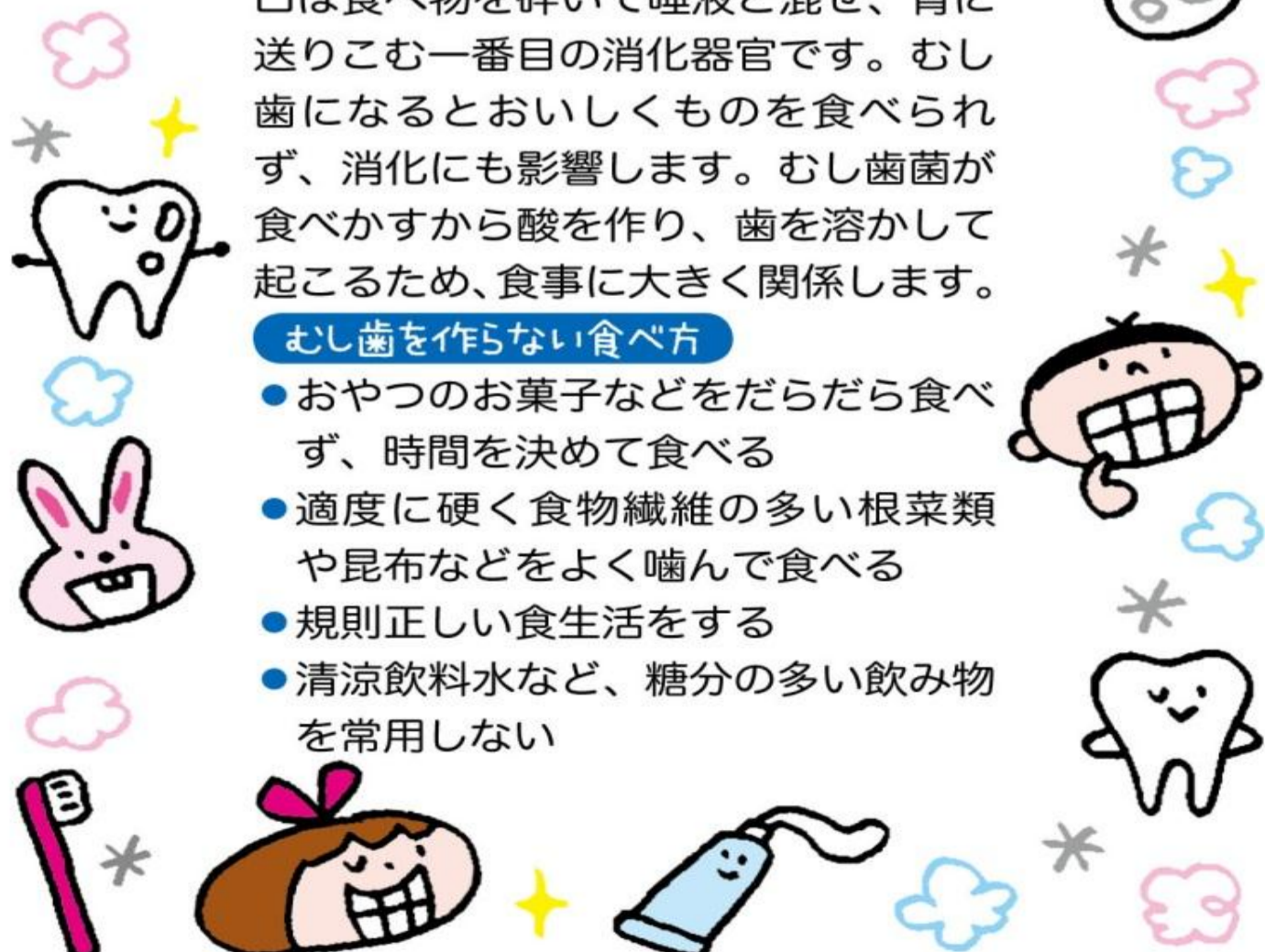
月	火	水	木	金	土
<p>今月はくま組の保育参加を予定しています。よろしくお願ひします。</p>			1 シュガートースト ごはん 冷しゃぶドレッシング 青菜のナムル わかめのみそ汁 果物	2 果物・いりこ ごはん 魚のごまみそ焼き 春雨サラダ えのきのすまし汁	3 果物
5 青のりポテト	6 米粉パンラスク	7 果物	8 大豆の甘煮	9 果物・いりこ	10 蒸しパン
ごはん 豚のさっぱり焼き きゅうりの甘酢和え チンゲン菜のスープ	空弁当の日 わかめごはん 鮭の青じそ焼き ほうれん草のコーン和え じゃがいものきんぴら・果物	ごはん 鶏の中華焼き ごぼうの和風ごまサラダ かぼちゃのみそ汁 以上児：笹巻き 未満児：きな粉団子	生姜ごはん アジフライ マーボー春雨 オクラのみそ汁 果物	ごはん 豆腐ハンバーグ ねばねば和え 揚げのみそ汁	 パン耳トースト
いちご蒸しパン	五平もち	未満児：きな粉団子	にんじんホットケーキ	フライドポテト	果物
12 りんご・お茶	13 黒豆の煮物	14 スティックきゅうり	15 果物	16 パン耳トースト	17 果物
ごはん 豚のバーベキューソース焼き 青菜の梅おかかか あごのつみれ汁	カレーライス りっちゃんの元気サラダ 果物	ごはん 魚のみそ煮 五目おから ぶた汁	炊き込みごはん 野菜かき揚げ 切干大根の中華和え わかめスープ	ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが なめこ汁 果物	 カップケーキ
ラスク	バナナカップケーキ	豆乳もち	みたらしだんご	梅ひじきおにぎり	カップケーキ
19 さつまいもの甘がらめ	20 果物・いりこ	21 大豆きな粉	22 米粉パンラスク	23 果物	24 ヨーグルト
マーボー丼 即席漬け うずら豆の甘煮 果物	ごはん 鶏の蒸し焼き トマトと春雨の酢の物 しじみ汁 以上児：かしわ餅 未満児：きな粉団子	ゆかりごはん あごのさつま揚げ 納豆スパゲティーサラダ じゃがいものみそ汁 果物	ごはん 豚肉のみそ炒め 青菜のツナサラダ コンソメスープ	ごはん サバの香味焼き 刻み昆布の炒め煮 揚げのみそ汁 ウインナーとコーンの蒸しパン 黒ゴマきな粉蒸しパン	 果物
もちもちドーナツ	米粉セサミクッキー	そぼろおにぎり	黒ゴマきな粉蒸しパン		
26 果物	27 すりごまクラッカー	28 きな粉マカロニ	29 果物・いりこ	30 青のりトースト	
ごはん 鮭のコーン焼き キャベツのさっぱり和え 豆乳スープ	ごはん ポークビーンズ レタスののり和え 玉ねぎのみそ汁 果物	塩こんぶごはん 豆腐のそぼろあんかけ 青菜のじゃこ和え 中華スープ	ごはん 鶏のママレード焼き ポテかぼサラダ 豆腐のみそ汁	五目うどん アジの揚げサラダ 果物	
オレンジトースト	お麩ラスク	真っ黒くろすけおにぎり	とうもろこし	フルーツポンチ	

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



お知らせとお願い

- ◎6日(火)は、空弁当の日です。くま・きりん・うさぎ組さんは弁当箱の準備をお願いします。
- ◎7日(水)は、笹巻き作りをします。
- ◎13日(火)は、クッキングでカレーライス作りをします。どんなカレーライスができるか楽しみです！
- ◎行事や食材によって献立を変更する場合があります。よろしくお願ひします。

