



6がつのこんだてひょう



2023年度

伊波野保育園

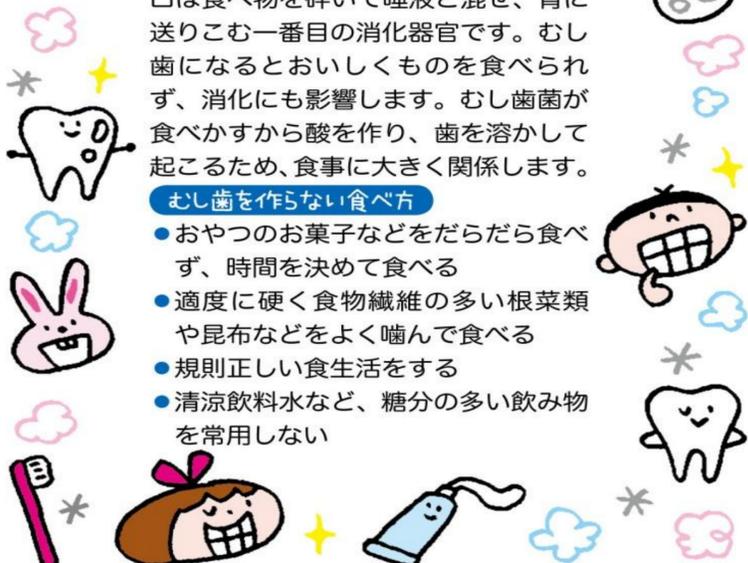
月	火	水	木	金	土
<p>今月はくま組の保育参加を予定しています。よろしくお願ひします。</p>			1 シュガートースト ごはん 冷しゃぶドレッシング 青菜のナムル わかめのみそ汁 果物	2 果物・いりこ ごはん 魚のごまみそ焼き 春雨サラダ えのきのすまし汁	3 果物
5 青のりポテト ごはん 豚のさっぱり焼き きゅうりの甘酢和え チンゲン菜のスープ いちご蒸しパン	6 米粉パンラスク 空弁当の日 わかめごはん 鮭の青じそ焼き ほうれん草のコーン和え じゃがいものきんぴら・果物 五平もち	7 果物 ごはん 鶏の中華焼き ごぼうの和風ごまサラダ かぼちゃのみそ汁 以上児：笹巻き 未満児：きな粉団子	8 大豆の甘煮 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 にんじんホットケーキ	9 果物・いりこ ごはん 豆腐ハンバーグ ねばねば和え 揚げのみそ汁 フライドポテト	10 蒸しパン 果物
12 りんご・お茶 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 ラスク	13 黒豆の煮物 カレーライス りっちゃんの元気サラダ 果物 バナナカップケーキ	14 スティックきゅうり ごはん 魚のみそ煮 五目おから ぶた汁 豆乳もち	15 果物 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 みたらしだんご	16 パン耳トースト ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが なめこ汁 果物 梅ひじきおにぎり	17 果物 カップケーキ
19 さつまいもの甘がらめ マーボー丼 即席漬け うずら豆の甘煮 果物 もちもちドーナツ	20 果物・いりこ 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	21 大豆きな粉 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 米粉セサミクッキー	22 米粉パンラスク 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 そぼろおにぎり	23 果物 ごはん サバの香味焼き 刻み昆布の炒め煮 揚げのみそ汁 ウィンナーとコーンの蒸しパン 黒ゴマきな粉蒸しパン	24 ヨーグルト 果物
26 果物 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 オレンジトースト	27 すりごまクラッカー 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 お麩ラスク	28 きな粉マカロニ 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 真っ黒くろすけおにぎり	29 果物・いりこ 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 とうもろこし	30 青のりトースト 五目うどん アジの揚げサラダ 果物 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。

