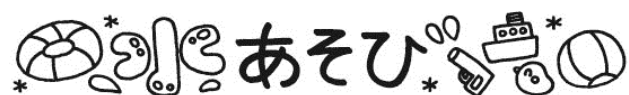




梅雨の季節を迎え、蒸し暑い日が多くなってきました。晴れた日はまるで夏がやってきたかのような暑さで、園庭ではホースのシャワーやバケツに水を汲んで水遊びを楽しむ姿が多くみられます。
寒暖差のある日も多く、体調管理が難しい季節ではありますが、子どもたちが快適に健康的に過ごせるよう工夫してまいりたいと思います。
また、室内で過ごすことが増えるこの時期、室内でも体をたっぴり動かすものを取り入れたり、室内ならではの遊びも充実させていきます。
今月は子どもたちも楽しみにしている親子遠足があります。
いいお天気☀️になるといいですね…(^^)/

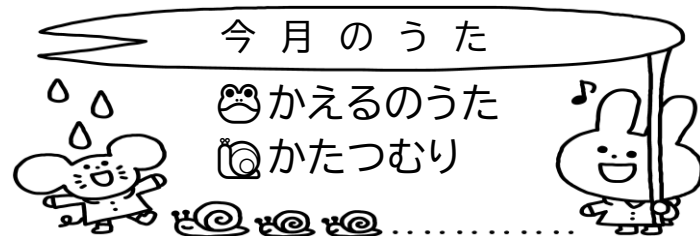


天気の良い日、子どもたちは思いきり水遊びや泥んこ遊びを楽しんでいます。

汚れても良い服装で登園してください。

また、着替えの時に使用しますので、フェイスタオルを1枚(必ず記名してください)毎日カバンの中に入れて持たせてください。

ご協力よろしくお願いいたします。



6月の実費料引き落とし日は、20日(火)になります。口座残高のご確認をお願いいたします。

衣替え

6月1日は衣替えの日です。
季節に合わせた服装に変え元気いっぱい遊びましょう。スモックは長袖、袖なしどちらでも大丈夫なので気温に合わせて調節してください。迷うときは両方持ってきていただいて構いません。また、3.4.5歳児さんの制服は、5月中は気温に合わせて着用し、6月以降は着用せずに登園してください。お着替え袋を持ち帰ります。洋服の入れ替えをお願い致します。



そらまい守谷保育園では、育児相談、療育相談を随時受け付けております。子育ての悩みなどありましたらお気軽に担任または職員にお声がけください。



《今月の保育目標》

- ひよこ組 … 一人ひとりの状態に合わせて着替え体を清潔にし梅雨時期を気持ちよく健康に過ごす。
- りす組 … 梅雨時期の健康に気を付け快適に過ごす。
- うさぎ組 … 室内で遊ぶ時に危険な行動や個所を理解しながら過ごすことができる。
- きりん組 … 遊びや生活に決まりがあることを知りそれを守ろうとする。
- ぱんだ組 … 保育者や友だちとの関わりの中で信頼関係を築き優しい心を育てる。
- らいおん組 … 梅雨期の自然事象の不思議さや植物の生育に興味関心を持ち親しみを持って関わる。
自分の思いを相手に伝えたり相手の話を聞き一緒に遊びを進める楽しさを感じる。

6月の予定

- 1日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
- 6日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 8日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
尿検査(3.4.5歳)
- 9日(金) しゃぼん玉ファンタジーショー
- 13日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 15日(木) しゃぼん玉ファンタジーショー予備日
- 16日(金) 親子遠足(おもちゃ博物館)
- 20日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 21日(水) 内科検診 9:30~ ※尿検査予備日
- 22日(木) HIPHOP教室(2.3.4.5歳児)
- 23日(金) 誕生会
- 27日(火) ヨガ教室(3.4.5歳児)
- 29日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
- 30日(金) 避難訓練(火災)

~お知らせ~

《6月1日より新しい職員が入ります。》
松枝準先生 : 園全体の見守りとiPadを使ったICTクラス(今年度秋ごろより年長児クラスで導入予定)を担当していただきます。
どうぞよろしくお願いいたします。



ほけんだより 6月号

そらまい守谷保育園
令和5年5月25日

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。また、衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

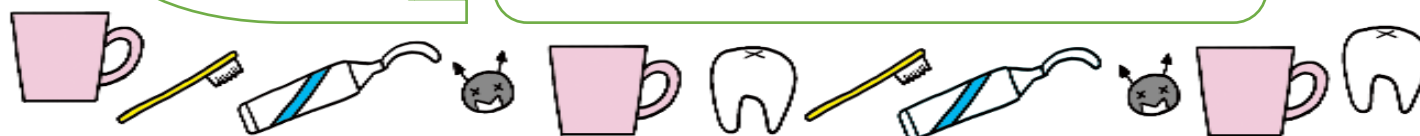


6月4日は虫歯予防デー

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、虫歯の原因となる「ミュータンス菌」というばい菌は存在しません。しかし、1歳7ヶ月頃から2歳7ヶ月頃に、お母さんや周りの人から、唾液を通してミュータンス菌がうつり、虫歯へと発展してゆきます。大人が使ったスプーンで物をあげたり、キスしたりしてミュータンス菌がお子さんにうつっていきます。日本人の約90%はミュータンス菌をもっているそうです。ですから、ご両親に虫歯ある場合は早めに治療をしましょう。虫歯予防のためには食事と食事の間隔をあけることが第一です。それ以外には食べ物を良く噛んで唾液をたくさん出すと、唾液中に含まれるカルシウムやリンによって歯のエナメル質が修復される再石灰化がおこり、歯を守ることに繋がります。また、仕上げ磨きは必ずしましょう。

歯みがきが嫌い！
対策は？

- ・子ども用歯ブラシを使う
 - ・歯磨き粉を美味しい味に変える
 - ・キャラクター入りの歯ブラシやコップを使う（自分で選ばせる）
 - ・歯磨き後に、ご褒美をあげる（100%キシリトール製品のもの、タブレットなど）
 - ・機嫌が良い時間を選ぶ
- ※どうしても歯磨きができない時は…うがい、またはお水を飲みましょう。



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。食材、キッチンの衛生管理にご注意ください。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなるので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

肥満と痩せのおはなし

母子健康手帳の成長曲線でチェックしてみましょう！

幼児期の肥満や生活習慣が将来の病気と関連します。2歳までの肥満はあまり問題にされませんが、3歳以降の肥満や生活習慣は大人の肥満や病気と関連がみられています。

☆幼児の肥満は、極端な食事制限はせず、内容を見直すことから！

- ①甘いお菓子やジュースを減らす
- ②フライドポテトやスナック、菓子など、揚げ物を減らす
- ③よく噛んでゆっくり食べる（満腹中枢を刺激する）
- ④野菜を増やす
- ⑤肉や魚・豆腐・卵をバランスよく摂る

☆幼児の痩せは、食事が摂れていて、元気があれば問題ありませんが、偏食が多いなどのお悩みがある場合には、ご相談ください。



こどもけんこう通信 No. 1

歯のはなし

～乳幼児の歯とあご むし歯予防～

令和5年5月25日
そらまい守谷保育園



来月は、歯科検診、むし歯予防デーもあり、3、4、5歳児クラスの子どもたちには「どうしてむしばになるの？」と言うお話や、歯の健康クイズ、染め出し液を使用して、歯みがきの仕方の指導を行いました。きらきらした目で、しっかりと話を聞き、歯みがきの練習も鏡を見ながら上手に出来ました。また、お家での歯磨きの様子も沢山お話してくれました。健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。1日1回はおこさまの歯を見てあげましょう。

☆仕上げみがきのポイント 小学校3年生くらいまでは続けてください。

・痛がらせないことが大切です。

・唇や上唇小帯を指で保護しながら、鉛筆の持ち方で、軽い力（約200gはかりに押さえつけてみてください）でみがきます。歯ブラシは水を充分つけて下さい。

・歯ブラシを持つ手の薬指か小指を歯やあごの上にあて支えにすると安定します。

・乳臼歯や第一大臼歯などみがきにくい歯は1本ずつみがきましょう。

歯ブラシの届きにくい、奥歯と歯肉の境目にみがき残しが目立ちます。

・とくに夕食後は必ずみがく。 ・みがいたあとは、ぶくぶくうがいを忘れずに。



0歳児クラス（大人がみがく）

2本歯が生えたら

・湿らせたガーゼなどで前歯をふく。

歯みがきの予行練習にもなります。

・食後に歯ブラシを持たせてみる。

必ず大人の目の届くところで、座って。

何でも口に入れたがる時期なので、歯ブラシも口にいきます。

上下4本ずつ生えるころから

・歯ブラシでみがき始める。

痛がらせないように気を付けて、習慣づけが目標です。

・食べ物を噛んで噛み切る練習を始める。

（りんごやみかんなど）

1歳児クラス（大人がみがく）

奥歯が生え始めたら（大体1歳半くらい）

奥歯でかみつぶしたり、すりつぶす練習を始める。食べ物を口いっぱい頬張らず少しずつ口にに入れる。ゆっくりよく噛み、唾液で飲み込むようにする。（飲み物などで流し込まない）

この時期むし歯になりやすい所は

上の前歯の間、上の前歯と歯肉の境目（歯のつけね）です。（まれに、下の前歯に広範囲のむし歯が見られることがあります。哺乳瓶で飲みながら寝る習慣が原因。哺乳瓶は1歳くらいを目安に止めましょう。）



2歳児クラス（一緒に歯みがき+仕上げみがき）

上下16～20本の乳歯が生えます。

・歯みがきの練習を始める。

家族のまねをしたがる時期なので一緒に歯をみがいて少しずつ教えてあげましょう。まだ上手にはみがけません。歯みがきの習慣をつけることが目標です。

・ぶくぶくうがいの練習も始める。

初めは口に水を含まないで、頬を膨らませたすぼめたり、にらめっこのようにすると楽しくできると思います。

むし歯が奥歯にもでき始めます。かみ合わせの面の溝、歯と歯の間は要注意です。



4歳児クラス（自分で歯みがき+仕上げみがき）

あごが、ぐんと成長し始めます。

・かみごたえのある食べ物をよくかんで食べるとあごの成長に効果的です。

順調に成長すると乳歯と乳歯の間にすき間が出来てきます。このすき間は、乳歯よりも大きい永久歯と生え変わるために必要なものです。

歯みがきがすこし上手にできるようになります。練習しましょう。

★歯ブラシは1日3回磨いた歯ブラシの場合、月に一回の交換が目安です。その他にも歯ブラシを後ろから見たとき、毛先が歯ブラシの頭からはみ出して見るときは交換して下さい。歯磨き指導の際、子どもたちからは、「歯がツルツルになった！」「こっち(右)の方がツルツル」などの言葉が聞かれました。歯がツルツルになる感覚を子どもたち自身がわかるようになると、磨き残しにも、自分で気が付けるようになるかもしれませんね。また、時間のない朝は、自分磨きだけ、うがいでだけでも、虫歯予防になります。成長と共に、1日3回の歯磨きを習慣化できるといいですね。

らいおん組では、歯の全体が磨けるように、また楽しく歯磨きが出来るようにと考え、「イ～ハ～」という歯磨きの歌をかけて実施するようにしました。

そらまい守谷保育園「虫歯ゼロ」を目指して、わたし達も、子どもたちの歯を守る、お手伝いをしていきたいと思います！

3歳児クラス（一緒に歯みがき+仕上げみがき）

上下20本全部の乳歯が生えます。むし歯がそろそろ増えてくるので気をつけて。

・歯みがきの習慣をつけ、ぶくぶくうがいも上手にできるように練習する。

・食事やおやつとの与え方に気をつける。



5歳児クラス（自分で歯みがき+仕上げみがき）

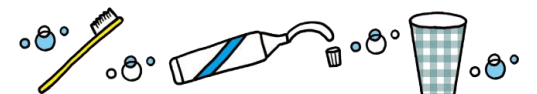
永久歯が生え始めます。

前歯・乳歯が抜けて、永久歯が生えます。

乳歯が抜けないうちに、永久歯が生えることがたまにあります。このままでは乳歯が自然に抜けないことが多いので受診してください。

奥歯・乳歯の列の奥に永久歯（第一大臼歯）が生え始めます。

この歯は、かむ力が一番強く、永久歯がきれいに並んで生えるための位置を決める、とても大事な歯です。非常にむし歯になりやすいので、ていねいにみがきましょう。（口角から横に歯ブラシを入れるとみがきやすい）仕上げみがきも忘れずに。



ぱくぱく だより

2023年
6月号



アジサイの花が色づき始め、梅雨の時期となりました。気温と湿度が高くなり、食欲も低下しがちです。こまめな水分補給とバランスの良い食事でも元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です。食育とは、生活の基礎作りに役立つ、基本的な食事を学ぶ教育です。子どもから大人まであらゆる世代で食育は大切です。特に幼少期から食育と触れ合うことは、今後の食に対する興味を引き出す上で重要です。正しい姿勢で食べる、食事の挨拶、箸の持ち方など基本的なマナーは家族との食事の中で身につけることができます。また、食材の買い物をする中で、食に関する知識を得られたり、料理の手伝いをする体験から、苦手なものを克服することにも繋がります。ご家庭でも身近なところから食育に取り組んでみましょう。

施設欄

《毎月19日は食育の日です》



噛むことの大切さ



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

ご飯やおやつを食べる時、よく噛んでいますか？最近では食生活の変化から硬い物を食べることが少なくなり、子どもの噛む力が弱くなっているといわれています。

よく噛んで食べることであごの発達を助け、食べ物の消化吸収に必要な唾液の分泌を促進します。唾液は、口の中を清潔に保ち、虫歯を予防してくれます。また、噛むことで脳が刺激されて血液の流れが活性化されることにより、集中力の向上、リラックス効果、ストレス軽減などがみられます。普段からよく噛んで食べることを意識していきましょう。

こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

芒種 (ぼうしゅ) 6月6日頃

稲や麦など実の殻に針状の毛「芒（のぎ）」がある穀物の種をまく季節。梅の実が青から黄色に変わり、百舌（もず）が鳴き始めます。

夏至 (げい) 6月21日頃

暦の上では夏にあたりますが、実際の季節では梅雨の時期。農家では田植えが繁忙を極めます。一年の中で最も昼間が長い日です。

車麩のチャンプルー

《約4人分》

- | | | | |
|-------|-------|-------|--------|
| ・車麩 | 20g | ・油 | 小さじ2 |
| ・豚こま肉 | 80g | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・玉ねぎ | 小1個 | ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・人参 | 小1/2本 | ・みりん | 大さじ2 |
| ・ピーマン | 1/2個 | | |

☆上記は参考動画の分量とは異なります。



《作り方》

- ①車麩は水で戻して水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。
- ②玉ねぎは半割り5mmのスライス、人参は短冊切り、ピーマンは半割りの細切りにします。
- ③鍋に油をひき、玉ねぎ、人参、ピーマンを炒め、少しやわらかくなったら豚肉を加えて炒めます。
- ④豚肉の色が変わったら調味料を入れて味付けをします。
- ⑤車麩を加えて弱火で火を通したら完成です。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。





6月 献立表



令和5年

そらまい守谷保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま煮 野菜のツナ炒め 麦茶	かたつむりクッキー牛乳	味噌 鶏肉 ツナ 鶏卵牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま片栗粉 油 無塩バター 薄力粉 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし チンゲン菜 人参 玉ねぎ さやいんげん	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 塩 麦茶 ココア
2	金	小魚せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き キャベツサラダ パナナ 麦茶	さつま芋スティック牛乳	味噌 鶏卵 ロースハム牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 無塩バター 小魚せんべい	植物だし もやし にら 玉ねぎ ひじき グリンピース キャベツ 人参 きゅうり パナナ	水 こいちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
3	土	クラッカー牛乳	厚揚げのうま煮并 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 フルーツパン クラッカー	人参 玉ねぎ ほうれん草 植物だし 切干大根 わかめ グレープフルーツ	水 塩 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
5	月	せんべい牛乳	ハヤシライス カリカリしらすサラダ バイナップル 麦茶	麩のラスク牛乳	豚肉 しらす 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 無塩バター せんべい	玉ねぎ 人参 ダイスタマト 白菜 ブロッコリー バイナップル	水 ハヤシソース 穀物酢 塩 麦茶
6	火	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	【芒種】ご飯 味噌汁 かれいのカレー天ぷら キャベツの梅和え 麦茶	あじさいゼリー ウエハース牛乳	味噌 油揚げ かれい牛乳	米 さつま芋 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし キャベツ 人参 チンゲン菜 わりうめ ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 料理酒 カレー粉 こいちしょうゆ 麦茶
7	水	ごませんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 塩昆布和え メロン 麦茶	きな粉チロロス牛乳	味噌 鮭 絹ごし豆腐 豆乳 きな粉 牛乳	米 砂糖 ホットケーキミックス 油 ごませんべい	植物だし 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 塩昆布 メロン	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
8	木	いわしせんべい牛乳	ご飯 わかめスープ 豚肉と春雨炒め トマトドレッシングサラダ 麦茶	ボンデケージョ牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 じゃが芋 片栗粉 薄力粉 砂糖 いわしせんべい	白菜 わかめ 人参 ビーマン もやし アスパラガス コーン	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 塩 トマトドレッシング 麦茶
9	金	ミニアスパラガス牛乳	【歯と口の健康週間】ご飯 味噌汁 さわらの香り焼き ごぼうのカミカミ和え ジョア 麦茶	カップケーキ牛乳	味噌 さわら 鶏肉 かつお節 ジョア 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 薄力粉 ビスケット	植物だし 大根 ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ ごぼう 人参	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
10	土	ごませんべい牛乳	ツナそぼろ并 味噌汁 オレンジ 麦茶	カップゼリー(ストロベリー) ミニアスパラガス牛乳	ツナ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 いちごゼリー ビスケット ごませんべい	玉ねぎ 人参 焼きのり 植物だし 干しいたけ オレンジ	水 こいちしょうゆ 麦茶
12	月	いわしせんべい牛乳	ご飯 すまし汁 茄子と豚肉の味噌炒め はりはり漬け チーズ 麦茶	フルーツ水ようかん ウエハース牛乳	かつおだしパック 豚肉 味噌 チーズ こしあん 牛乳	米 油 砂糖 ウエハース いわしせんべい	白菜 万能ねぎ なす 玉ねぎ グリンピース 切干大根 人参 きゅうり 寒天 みかん缶 バイン缶	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶
13	火	しらす&わかめせんべい牛乳	レバー入りミートソースバゲティ ズッキーニのスープ さつま芋サラダ 麦茶	人参おにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 豚レバー 煮干し 牛乳	スバゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター しらす&わかめせんべい	玉ねぎ ダイスタマト ズッキーニ えのき巻 コーン キャベツ パセリ 人参 ブロッコリー	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
14	水	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	野菜パン コンソメスープ チキンステーキ スティック野菜 バイナップル 麦茶	味噌焼きおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 味噌 煮干し 牛乳	野菜パン 薄力粉 無塩バター 油 ノンエッグマヨネーズ 米 ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ しめじ パセリ 大根 人参 きゅうり バイナップル	チキンスープの素 塩 水 料理酒 麦茶 みりん
15	木	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま煮 野菜のツナ炒め 麦茶	かたつむりクッキー牛乳	味噌 鶏肉 ツナ 鶏卵牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま片栗粉 油 無塩バター 薄力粉 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし チンゲン菜 人参 玉ねぎ さやいんげん	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 塩 麦茶 ココア
16	金	小魚せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き キャベツサラダ パナナ 麦茶	さつま芋スティック牛乳	味噌 鶏卵 ロースハム牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 無塩バター 小魚せんべい	植物だし もやし にら 玉ねぎ ひじき グリンピース キャベツ 人参 きゅうり パナナ	水 こいちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
17	土	クラッカー牛乳	厚揚げのうま煮并 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 フルーツパン クラッカー	人参 玉ねぎ ほうれん草 植物だし 切干大根 わかめ グレープフルーツ	水 塩 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
19	月	せんべい牛乳	ハヤシライス カリカリしらすサラダ バイナップル 麦茶	麩のラスク牛乳	豚肉 しらす 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 無塩バター せんべい	玉ねぎ 人参 ダイスタマト 白菜 ブロッコリー バイナップル	水 ハヤシソース 穀物酢 塩 麦茶
20	火	ごませんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 塩昆布和え メロン 麦茶	きな粉チロロス牛乳	味噌 鮭 絹ごし豆腐 豆乳 きな粉 牛乳	米 砂糖 ホットケーキミックス 油 ごませんべい	植物だし 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 塩昆布 メロン	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
21	水	とうもろこしスナック牛乳	【夏至】ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け さつま芋の三色和え 麦茶	フルーツパンサンド牛乳	味噌 木綿豆腐 あじ 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 さつま芋 フルーツパン いちごジャム とうもろこしすなっく	植物だし 小松菜 しょうが 玉ねぎ 人参 つきこみ さやいんげん	水 料理酒 塩 穀物酢 こいちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
22	木	いわしせんべい牛乳	ご飯 わかめスープ 豚肉と春雨炒め トマトドレッシングサラダ 麦茶	ボンデケージョ牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 じゃが芋 片栗粉 薄力粉 砂糖 いわしせんべい	白菜 わかめ 人参 ビーマン もやし アスパラガス コーン	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 塩 トマトドレッシング 麦茶
23	金	ミニアスパラガス牛乳	ご飯 味噌汁 さわらの香り焼き ささみ入りおかか和え 麦茶	カップケーキ牛乳	味噌 さわら 鶏肉 かつお節 牛乳 クリーム	米 無塩バター 油 砂糖 薄力粉 ビスケット	植物だし 大根 ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 人参	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
24	土	ごませんべい牛乳	ツナそぼろ并 味噌汁 オレンジ 麦茶	カップゼリー(ストロベリー) ミニアスパラガス牛乳	ツナ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 いちごゼリー ビスケット ごませんべい	玉ねぎ 人参 焼きのり 植物だし 干しいたけ オレンジ	水 こいちしょうゆ 麦茶
26	月	いわしせんべい牛乳	ご飯 すまし汁 茄子と豚肉の味噌炒め はりはり漬け チーズ 麦茶	フルーツ水ようかん ウエハース牛乳	かつおだしパック 豚肉 味噌 チーズ こしあん 牛乳	米 油 砂糖 ウエハース いわしせんべい	白菜 万能ねぎ なす 玉ねぎ グリンピース 切干大根 人参 きゅうり 寒天 みかん缶 バイン缶	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶
27	火	しらす&わかめせんべい牛乳	レバー入りミートソースバゲティ ズッキーニのスープ さつま芋サラダ 麦茶	人参おにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 豚レバー 煮干し 牛乳	スバゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター しらす&わかめせんべい	玉ねぎ ダイスタマト ズッキーニ えのき巻 コーン キャベツ パセリ 人参 ブロッコリー	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
28	水	とうもろこしスナック牛乳	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ スティック野菜 バイナップル 麦茶	味噌焼きおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 味噌 煮干し 牛乳	米 薄力粉 無塩バター 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこしすなっく	玉ねぎ しめじ パセリ 大根 人参 きゅうり バイナップル	水 チキンスープの素 塩 料理酒 麦茶 みりん
29	木	小魚せんべい牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の豆乳クリーム炒め シーフードサラダ パナナ 麦茶	サラダパン牛乳	鶏肉 豆乳 えび ロースハム 牛乳	米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖 食パン ノンエッグマヨネーズ 小魚せんべい	チンゲン菜 玉ねぎ にんにく アスパラガス もやし パナナ キャベツ 人参	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
30	金	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 肉豆腐 大根の和え物 麦茶	ショートブレッド牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 干しいたけ しらす さやいんげん ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ しらす さやいんげん 大根 人参 ブロッコリー	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	566	21.2	18.2	270	1.6
幼児 平均量	541	21	17	263	1.5
乳児 目標量	462	17.4	14.9	225	1.5
乳児 平均量	472	18.2	15.2	279	1.3



		初期	中期	後期	
日	曜	お昼	お昼	お昼	午後
1	木	お粥 スープ チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト	お粥 麩の味噌汁 鶏ももとチンゲン菜の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 麩の味噌汁 鶏ももとチンゲン菜の煮物 玉ねぎの煮物	味噌軟飯
2	金	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物 パナナ	スティックさつま芋
3	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト	お粥 ほうれん草の味噌汁 鶏ももと玉ねぎの煮物	軟飯 ほうれん草の味噌汁 鶏ももと玉ねぎの煮物	ハイハイ
5	月	お粥 スープ ブロッコリーペースト 人参ペースト	お粥 白菜のスープ しらすとブロッコリーの煮物 人参の煮物	軟飯 白菜のスープ しらすとブロッコリーの煮物 スティック人参	玉ねぎ軟飯
6	火	お粥 スープ チンゲン菜ペースト かれいペースト	お粥 さつま芋の味噌汁 かれいとチンゲン菜の煮物 キャベツの煮物	軟飯 さつま芋の味噌汁 かれいとチンゲン菜の煮物 キャベツの煮物	野菜軟飯
7	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 白菜ペースト	お粥 人参の味噌汁 鮭と小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 人参の味噌汁 鮭と小松菜の煮物 白菜の煮物	きな粉軟飯
8	木	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 じゃが芋のスープ 豚肉と人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 じゃが芋のスープ 豚肉と人参の煮物 白菜の煮物	スティックじゃが芋
9	金	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 ほうれん草の味噌汁 ささみとキャベツの煮物 大根の煮物	軟飯 ほうれん草の味噌汁 ささみとキャベツの煮物 スティック大根	おかか軟飯
10	土	お粥 スープ 小松菜ペースト	お粥 じゃが芋の味噌汁 高野豆腐と人参の煮物	軟飯 じゃが芋の味噌汁 高野豆腐と人参の煮物	ハイハイ
12	月	お粥 スープ 人参ペースト 茄子ペースト	お粥 玉ねぎのスープ 豚肉と人参の味噌煮 茄子の煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 豚肉と人参の味噌煮 茄子の煮物	軟飯
13	火	お粥 スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥 ブロッコリーのスープ レバー入り豚そぼろとキャベツの煮物 さつま芋の煮物	軟飯 ブロッコリーのスープ レバー入り豚そぼろとキャベツの煮物 スティックさつま芋	ケチャップ軟飯
14	水	お粥 スープ 大根ペースト きゅうりペースト	お粥 人参のスープ 鶏ももと大根の煮物 きゅうりの煮物	軟飯 人参のスープ 鶏ももと大根の煮物 スティックきゅうり	味噌軟飯
15	木	お粥 スープ チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト	お粥 麩の味噌汁 鶏ももとチンゲン菜の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 麩の味噌汁 鶏ももとチンゲン菜の煮物 玉ねぎの煮物	味噌軟飯
16	金	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物 パナナ	スティックさつま芋
17	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト	お粥 ほうれん草の味噌汁 鶏ももと玉ねぎの煮物	軟飯 ほうれん草の味噌汁 鶏ももと玉ねぎの煮物	ハイハイ
19	月	お粥 スープ ブロッコリーペースト 人参ペースト	お粥 白菜のスープ しらすとブロッコリーの煮物 人参の煮物	軟飯 白菜のスープ しらすとブロッコリーの煮物 スティック人参	玉ねぎ軟飯
20	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 白菜ペースト	お粥 人参の味噌汁 鮭と小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 人参の味噌汁 鮭と小松菜の煮物 白菜の煮物	きな粉軟飯
21	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 さつま芋の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 さつま芋の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	人参軟飯
22	木	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 じゃが芋のスープ 豚肉と人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 じゃが芋のスープ 豚肉と人参の煮物 白菜の煮物	スティックじゃが芋
23	金	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 ほうれん草の味噌汁 ささみとキャベツの煮物 大根の煮物	軟飯 ほうれん草の味噌汁 ささみとキャベツの煮物 スティック大根	おかか軟飯
24	土	お粥 スープ 小松菜ペースト	お粥 じゃが芋の味噌汁 高野豆腐と人参の煮物	軟飯 じゃが芋の味噌汁 高野豆腐と人参の煮物	ハイハイ
26	月	お粥 スープ 人参ペースト 茄子ペースト	お粥 玉ねぎのスープ 豚肉と人参の味噌煮 茄子の煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 豚肉と人参の味噌煮 茄子の煮物	軟飯
27	火	お粥 スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥 ブロッコリーのスープ レバー入り豚そぼろとキャベツの煮物 さつま芋の煮物	軟飯 ブロッコリーのスープ レバー入り豚そぼろとキャベツの煮物 スティックさつま芋	ケチャップ軟飯
28	水	お粥 スープ 大根ペースト きゅうりペースト	お粥 人参のスープ 鶏ももと大根の煮物 きゅうりの煮物	軟飯 人参のスープ 鶏ももと大根の煮物 スティックきゅうり	味噌軟飯
29	木	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 キャベツのスープ 鶏ももとじゃが芋の煮物 人参の煮物	軟飯 キャベツのスープ 鶏ももとじゃが芋の煮物 スティック人参 パナナ	スティックパン
30	金	お粥 スープ 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	お粥 さやいんげんの味噌汁 豆腐と大根の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 さやいんげんの味噌汁 豆腐と大根の煮物 ブロッコリーの煮物	ミルク軟飯

