

# 2024年 6月 献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	3	4 歯科指導	5	6 年長：プール	7 年少：遠足
昼食	ご飯、すまし汁（豆腐・えのき）、鶏の味噌漬け焼き、マカロニツナサラダ、もも缶	カレーライス、春雨の中華サラダ、フルーツキャロットゼリー、牛乳	麦ご飯、みそ汁（豆腐・なめこ）、さんまの梅煮、里芋といんげんの胡麻和え、プチゼリー	ロールパン、わかめスープ、タンドリーチキン、アスパラとベーコンのソテー、バナナ	ご飯、すまし汁（お麩・にら）、マーボー豆腐、小松菜のツナ和え、パイン缶
午後	牛乳、コーン茶飯おにぎり	麦茶、ジャムサンド	牛乳、きな粉マカロニ	牛乳、五平もち	牛乳、りんごヨーグルト蒸しパン
	10 梅とり	11	12	13 年長：プール	14 避難訓練
昼食	ご飯、みそ汁（もやし・わかめ）、肉豆腐、ブロッコリーのゴマおかか和え、プチゼリー	タンメン、ギョーザ、りんご	ご飯、みそ汁（キャベツ・玉ねぎ）、さばの竜田揚げ、ぎゅうりと竹輪の酢の物、プチゼリー	胚芽ロールパン、ポトフ風スープ、香味チキン、ヨーグルト	わかめご飯、みそ汁（豆腐・しめじ）、カレイの煮つけ、ピーマンサラダ、金時煮豆
午後	牛乳、フライドポテト	牛乳、いなり寿司	牛乳、チーズ蒸しパン	麦茶、みそおにぎり	牛乳、オレンジゼリー
	17	18	19	20 年長：プール	21 お誕生会
昼食	ご飯、みそ汁（なめこ・葉ねぎ）、ほっけの漬け焼き、ひじきの煮物、みかん缶	焼肉丼、さつまいもサラダ、セノビーゼリー、牛乳	ご飯、みそ汁（油あげ・かぼちゃ）、鶏つくねのあんかけ、ほうれん草の磯辺あえ、チーズ	ご飯、みそ汁（里芋・長ねぎ）、白身魚の磯パン粉焼き、炒り豆腐、プチゼリー	ロールサンド、マロニースープ、ナゲット、ポテトサラダ、フルーツヨーグルト、ラスク
午後	麦茶、プリン	麦茶、キャロットケーキ	牛乳、ごまトースト	牛乳、大学かぼちゃ	麦茶、ゴマ塩おにぎり
	24	25 ジャガ芋掘り	26	27 年長：プール	28
昼食	ご飯、みそ汁（玉ねぎ・えのき）、あじのごま照り、かんぴょうのサラダ、プチゼリー	きつねうどん、キャベツメンチカツ、りんご	ご飯、みそ汁（豆腐・ニラ）、ポークビーンズ、ブロッコリーとシラスの和え物、パイン缶	コッペパン、トマトスープ、クリスピーチキン、オクラとコーンのサラダ、バナナ	ご飯、豆乳汁、赤魚のみそ焼き、とうがんのそぼろ煮、プチゼリー
午後	牛乳、バナナケーキ	牛乳、ツナおにぎり	牛乳、芋けんぴ	牛乳、ゆかりおかかおにぎり	牛乳、フレンチトースト

	3才未満児	3才以上児
エネルギー (kcal)	441	516
タンパク質 (g)	16.1	19.4
脂質 (g)	12.9	15.0
食塩 (g)	1.2	1.5

## 歯を大事にしましょう

6月4日～10日までの1週間は歯と口の健康週間です。食べるうえで、歯の健康はとても大切です。食べたあとや寝る前に、歯磨きをちゃんとしていますか？いつまでも食べものをおいしく食べるためにも、この機会に歯磨きの仕方などを見直しましょう。



## 子どもと一緒に食べものクイズ

Q 食べものがうんちとして体の外に出るまでの時間は？

- ①6時間 ②12時間 ③24時間

A 正解は③。食べてからうんちが出るまでには24時間から72時間かかります。食べたものは胃や小腸で消化・吸収され、消化しきれなかったものがうんちになります。

