

令和7年6月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表

6月4日から「歯と口の健康習慣」

～健康な体は健康な歯と口から～

よく口を動かして食べると、だ液がたくさん出て消化がよくなり、歯と口の汚れを洗い流してくれます。虫歯を予防して大切な歯を守りましょう。

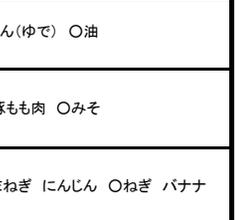
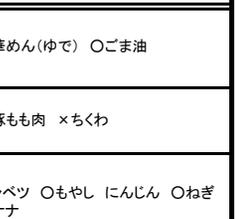
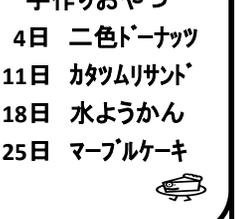


虫歯予防のポイント

- ①よく口を動かして食べる
- ②食べたらずみがかき(うがい)をする
- ③おやつは時間と量を決める
- ④歯につきやすいおやつは避ける



旬の食材
 カレイ トマト
 ピーマン
 さやいんげん
 たまねぎ
 きゅうり にら
 メロン

月	火	水	木	金	土
2 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁  きゅうり ○ねぎ	3 肉豆腐 ミニコロッケ 三色野菜の香りあえ  さやいんげん ミニコロッケ(冷)	4 あじのパン粉焼き ひじき大豆 みそ汁(もずく) 二色ドーナツ  未満児(米) ロコンにや ○オ さとう	5 ローストチキン ラタトゥユ わかめスープ  ん トマト缶詰(加熱) だいこん	6 カレイの塩焼き シルバーサラダ みそ汁(さつまいも)  ゃいんげん たまねぎ ○ねぎ	7 豚みそうどん バナナ  うどん(ゆで) ○油 △豚もも肉 ○みそ たまねぎ にんじん ○ねぎ バナナ
9 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢 すまし汁(ばち)  ぎ だいこん △えのき茸 ○ねぎ	10 鮭の洋風西京焼き ブロッコリーののり和え みそ汁(豆腐)  ちねこ	11 高野豆腐の卵とじ かぼちゃ挽肉サントフライ ゆかりきゅうり カツムリサント  ×かぼちゃ挽肉サントフライ(冷)	12 豚肉のソースマリネ 豆乳チャウダー ゆでとうもろこし (0～2歳ふかし芋)  とうもろこし だいこん △しめじ	13 さわらのレモン風味 チンゲン菜の和え物 すまし汁(かまぼこ)  ぎたけ ○ねぎ	14 パン・ジュース・バナナ 
16 納豆のかき揚げ きゅうりのごま酢あえ みそ汁  未満児(米) かたくり粉 小麦粉 ○	17 さばの塩焼き ハムと野菜の三色和え みそ汁(油揚げ)  未満児(米) ○さとう	18 スタミナチキン マセドアンサラダ オニオンスープ 水ようかん  未満児(米) △マヨネーズ △ たま にん じん △し	19 ししゃものエスカパー・ジュ スパゲティ・ソー コーンスープ  しゃも じゃがいも(煮) ハセリ(乾) スイートコーン(粒・冷)	20 他人煮 大根サラダ さつま芋スティック  だいこん きゅうり	21 野菜たんめん バナナ  中華めん(ゆで) ○ごま油 △豚もも肉 ×ちくわ キャベツ ○もやし にんじん ○ねぎ バナナ
23 姫路風おでん 白菜のおかかあえ 蒸シューマイ  未満児(米) ロコンにや	24 きすのカレー揚げ ひじきの酢みそ和え けんちん汁  未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○	25 麻婆豆腐 ナムル ちくわのいかだやき マーブルケーキ  未満児(米) △油 なた	26 誕生日会 ハヤシライス スパゲティ・サラダ 	27 鶏肉の梅照り焼き かぼちゃ煮 みそ汁(なす)  未満児(米) ○さとう	28 パン・ジュース・バナナ 
30 スパニッシュオムレツ ブロッコリーの昆布茶あえ きのコスープ  ハセリ(乾)	<div data-bbox="483 2162 888 2354" data-label="Text"> <p>食中毒予防はまず手洗いから 外出先から帰った時・トイレの後・調理を始める前、生ものをさわった時、しっかり洗いましょう</p> </div> <div data-bbox="483 2381 656 2508" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="908 2217 1449 2491" data-label="Complex-Block"> <p>手洗い方法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①手を水でぬらす。 ②手洗い石鹸をつけ、泡立てる。 ③手のひらと甲を5回ずつ洗う。 ④指の間も5回ずつ洗う。(親指も忘れず) ⑤指先を手のひらに当てて、円を描くように洗う。 ⑥手首を握って5回ずつ洗う。 </div> <div data-bbox="1458 2217 1709 2491" data-label="Complex-Block"> <p>正しい手洗いの手順</p>  </div>				

※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない

※  手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。