

令和7年6月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃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食べた後歯みがき(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	3 肉豆腐 ミニコロッケ 三色野菜の香りあえ	4 あじのパン粉焼き ひじき大豆 みそ汁(もずく) 二色トナツ	5 ローストチキン ラタトゥユ わかめスープ	6 カレイの塩焼き シルバーサラダ みそ汁(さつまいも)	7 豚みそうどん バナナ
9 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢 すまし汁(ばち)	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)	11 高野豆腐の卵とじ かぼちゃ挽肉サンドフライ ゆかりきゅうり カタツムリサンド	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)	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)	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	17 さばの塩焼き ハムと野菜の三色和え みそ汁(油揚げ)	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	19 ししゃものエスカパーゼ スパゲティソース コーンスープ	20 他人煮 大根サラダ さつま芋スティック	雨天イラスト
23 誕生日会 ハヤシライス スパゲティサラダ	24 きずのカレー揚げ ひじきの酢みそ和え けんちん汁	25 麻婆豆腐 ナムル ちくわのいかだやき マーブルケーキ	26 姫路風おでん 白菜のおかかあえ 蒸シューマイ	27 鶏肉の梅照り焼き かぼちゃ煮 みそ汁(なす)	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 きのこスープ	<div data-bbox="550 2058 859 2236" 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</p> </div> <div data-bbox="917 2112 1439 2332" data-label="List-Group"> <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。 </div> <div data-bbox="1458 2099 1671 2414" data-label="Image"> </div>				
雨天イラスト					

※献立名の下に3つの枠は上段がエネルギーになるもの、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。