

月		火		水		木		金		土	
				1 酢豚、胡瓜の塩麹漬、清汁 果物		2 煮魚、ちくわとチーズの磯辺揚げ 味噌汁、果物		3 オムレツ、ブロッコリー わかめスープ、果物		4 たわら煮、煮豆、味噌汁 果物	
6 スパゲッティミートソース、ザワークラフト、コンソメスープ、果物		7 煮の竜田揚げ、じゃがいものチーズ煮、清汁、果物		8 南瓜のそぼろ煮、アスパラガスのごま和え、かき卵汁、果物		9 レモン唐揚げ、ひじきの煮物 味噌汁、果物		10 魚のあんかけ、ポテトサラダ 清汁、果物		11 肉野菜炒め、トマトと油揚げのナムル、中華スープ、果物	
牛乳 ウエハース	牛乳 豆蒸し饅頭	牛乳 クッキー	牛乳 コーンお焼き	牛乳 かりんとう	牛乳 フレンチトースト	牛乳 クラッカー	牛乳 トルテ	牛乳 バナナ	牛乳 黄な粉団子	牛乳 せんべい	牛乳 お菓子
13 鶏肉の五目煮、中華胡瓜 味噌汁、果物		14 魚の照焼、きんぴらごぼう かき卵汁、果物		15 筑前煮、煮豆、清汁 果物		16 魚のムニエル、ごま和え、味噌汁 果物		17 ナスのフライ、甘酢和え そうめん汁、果物		18 五目ビーフン、トマト、味噌汁 果物	
牛乳 サブレ	牛乳 ヨーグルトパン	牛乳 ビスケット	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう	牛乳 クラッカー	牛乳 ポテトチップス	牛乳 バナナ	牛乳 焼きそば	牛乳 かりんとう	牛乳 お菓子
20 スパニッシュオムレツ ブロッコリー、清汁、果物		21 サバのごま揚げ、コールスローサラダ 味噌汁、果物		22 ハッシュドビーフ、グリーンサラダ チーズ、果物		23 ポテトミートローフ、トマトと胡瓜の ナムル、コンソメスープ、果物		24 チキンカツ、スパゲッティサラダ キャベツのスープ、果物		25 焼魚、高野豆腐の和え物 味噌汁、果物	
牛乳 ウエハース	牛乳 バナナコーンフレーク	牛乳 丸ボーロ	お茶 菜飯	牛乳 クッキー	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 クラッカー	牛乳、ココロ フレンチドック	牛乳 サブレ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子
27 ビーフカレー、フルーツサラダ チーズ		28 魚の味噌焼き、拌三絲、味噌汁 果物		29 かき揚げ、トマトと胡瓜の ピクルス風、清汁、果物		30 鶏ささみレモン和え、パンプキン サラダ、中華スープ、果物					
牛乳 せんべい	牛乳 フルーツ白玉	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ジャムサンド	牛乳 クラッカー	お茶 三色ごはん	牛乳 サブレ	牛乳、笑っている 揚げ団子				

6月4日は、虫歯予防デー

虫歯の原因となる、次の3つの条件が重ならないように、十分注意しましょう。



- ① 歯質
エナメル質の形成が弱い(カルシウム、ビタミンD、ビタミンC等が不足)。
- ② 細菌
ミュータンス連鎖球菌等、細菌が口の中(歯垢)にいる。
- ③ 食べ物
砂糖など糖質が多く、歯に粘着しやすい食べ物を不規則にとる。

歯と歯ぐき(歯肉)が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件のひとつです!

《 献立表について 》

◎上段：昼食おかず
※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。
◎下段：
【左】午前おやつ (3歳未満児)
【右】午後おやつ (全園児)

《 注意事項 》

◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
◎献立は、材料調達の都合等で変更する場合があります。
◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

今月の主な行事予定

- ・10日… たんぽぽ組保育参観
- ・13日… 英語教室 (きく・さくら)
- ・15日… じゃがいも掘り
- ・17日… 音楽教室 (きく・さくら)
- ・22日… クッキング
- ・24日… 誕生会
- ・28日… 避難訓練

そらまめ

そら豆の栄養の話

そら豆は、たんぱく質、ビタミンB1、B2、C、カリウム、鉄、銅などをバランスよく含みます。特にビタミンB2は、大豆の次に多く含まれているといわれています。そら豆の薄皮は固くて口当たりが悪いので、はずして食べる人が多いようですが、じつは食物繊維を多く含む部分。旬のものは比較的やわらかいので、できるだけ食べるようにしましょう。

また、そら豆は「おいしいのは3日間」といわれるほど新鮮第一。購入後はすぐに食べてしまうのがおすすめです。また、豆が空気に触れるとどんどん風味が落ちるので、さやから出すのは調理する直前がよいでしょう。食べきらない場合は、固めにゆでてビニール袋に並べて冷凍しましょう。