



| 月  | 火  | 水   | 木  | 金   | 土  |
|--|--|---|--|---|--|
|  |  |   |  | 1<br>おしい・胡瓜の浅漬け<br>味噌汁・果物<br>牛乳<br>せんべい     | 2<br>五目びつ・トマトと油揚げがゆに<br>清汁・果物<br>牛乳<br>お菓子   |
| 4<br>ナスのフライ・ひじきの煮もの<br>味噌汁・果物<br>牛乳<br>ワッパ       | 5<br>五色おにぎり・トマト・かき卵汁<br>果物<br>牛乳<br>ワッキー     | 6<br>サバの竜田揚げ・ごま和え<br>しょうゆ汁・果物<br>牛乳<br>おポロ        | 7<br>鶏肉の五目煮・中華胡瓜<br>味噌汁・果物<br>牛乳<br>せんべい     | 8<br>鮭のほろ焼き・ズケ「チカラタ」<br>清汁・果物<br>牛乳<br>ササ   | 9<br>チキリコンニャク・ポテト<br>コンニャク・果物<br>牛乳<br>かりんとう |
| 11<br>ズメシユオムライ・甘酢和え<br>味噌汁・果物<br>牛乳<br>ウエハース     | 12<br>魚のあんかけ・アズキやめ<br>清汁・果物<br>牛乳<br>コンパレー   | 13<br>豚肉のかりんとう揚げ<br>ごまじゅうごう・中華スープ・果物<br>牛乳<br>おポロ | 14<br>魚のフライ・カレーライス<br>カレーライス・果物<br>牛乳<br>ワッパ | 15<br>筑前煮・煮豆・清汁<br>果物<br>牛乳<br>おポロ          | 16<br>びつ・カレーライス・チーズ<br>牛乳<br>せんべい            |
| 18<br>アズキポーチ・胡瓜と昆布の煮物<br>味噌汁・果物<br>牛乳<br>ワッキー    | 19<br>大和チヂミの磯辺揚げ<br>コンニャク・清汁・果物<br>牛乳<br>おポロ | 20<br>鶏さしみの和え・おにぎり<br>味噌汁・果物<br>牛乳<br>ワッパ         | 21<br>焼魚・おにぎり・かき卵汁<br>果物<br>牛乳<br>ササ         | 22<br>鶏肉のフリネ・おにぎり・チーズ<br>清汁・果物<br>牛乳<br>おポロ | 23<br>ハッシュドビーフ・カレーライス<br>チーズ<br>牛乳<br>お菓子    |
| 25<br>サバのフライ・ズケ「チカラタ」<br>コンニャク・果物<br>牛乳<br>ウエハース | 26<br>煮魚・洋ニギ・清汁・果物<br>牛乳<br>おポロ              | 27<br>豆腐のツツク・揚げ・ごま和え<br>かき卵汁・果物<br>牛乳<br>おポロ      | 28<br>鶏肉の甘煮・おポロ<br>中華スープ・果物<br>牛乳<br>せんべい    | 29<br>かき揚げ・トマトと胡瓜のたれ<br>味噌汁・果物<br>牛乳<br>ワッパ | 30<br>魚のトマトソース焼き・ポテト<br>おポロ・果物<br>牛乳<br>ワッキー |

《 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。

6月4日～10日は  
**歯の健康週間**です。  
 虫歯予防のためには歯磨きの習慣が大切です。  
 特に乳歯は虫歯になりやすく進行も早いといわれています。  
 ぐらぐらうがいができるようになる2歳くらいからは  
 自分で歯磨きをしたあと大人が「うがい」仕上げの  
 磨きをしてあげると保護者のための「仕上げのうがい」  
 にもなり子どもたちにもうれしい時間です。  
 食後の歯磨きを習慣にしましょうね。

**3歳たちの咀嚼力**

歯の生えかたは？ 第二乳臼歯という一番大きい乳歯が生えるのは2歳代！ それから上下の臼歯は3歳くらいです。

3歳くらいになるとこの歯がかみ合いがすすんでかなりうまくできるようになります。それで保育園での給食は大豆・お肉類などをかみ砕いて食べるものは3歳くらいまで控えています。

(例えば)おにぎり・大豆の五目煮などは大豆の代わりに栄養素として豆腐・豆乳などを補います。お肉・煮豆などは柔らかく煮込んでおきます。

3歳児はいろいろな食べものを取りこんでいく中で「ドロドロ・バババム」→「ちぎる」→「かみ砕く」の過程で「かみ砕く」の力がつき咀嚼力も強くなるようになります。

「噛み砕く」と「口を動かす」は一緒に食べながら食べる意欲を育て咀嚼力を育てましょうね!!

|         |          |
|---------|----------|
| 歯をかかると  | 口の奥の歯を   |
| 牛乳・お肉   | かき卵汁・味噌汁 |
| ひじき・チーズ | おにぎり・おポロ |
| 歯をつくると  | 歯をかかると   |
| チーズ・お肉  | おにぎり・おポロ |
| お肉・お肉   | おにぎり・おポロ |