

6 幼稚園 がっこんだて

歯と口の健康週間

6月4日～10日までの一週間は「歯と口の健康週間」です。乳歯は虫歯になると永久歯の歯並びに影響を及ぼします。また、乳歯は虫歯になりやすいため、日々の丁寧なケアが必要です。ケア以外にも、丈夫な歯をつくるためにはバランスの良い食事を心がけていきましょう。
丈夫な歯をつくる食事の最大のポイントは「偏食をしないこと」です。カルシウムを多く摂ると丈夫な歯ができると考えられがちですが、歯が強くなるわけではありません。カルシウムの多い食品と質の良いたんぱく質、ビタミンA、D、Cとバランスよく摂ることが大切です。



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

1



ぶりっとエビカツ
野菜のソース炒め
チンゲン菜のツナ和え
パイン缶



2



鶏肉の生姜焼き
マカロニソテー
肉大根
インゲンの塩昆布和え
黄桃缶



3



とんかつ
胡瓜のサラダ
ウィンナーコーンソテー
チーズ



4



プリのねぎみそ焼き
ひじき煮
豆腐のチャンプルー
小松菜のおかか和え
ミニゼリー



5



牛丼風
チキンナゲット
野菜サラダ
みかん缶



8



鶏肉のバター醤油焼き
切干大根煮
レンコン青のり炒め
菜の花のなめたけ和え
黄桃缶



9



チーズソース IN
ポテト包み揚げ
豚肉の時雨煮
チンゲン菜のお浸し
みかん缶



10



八宝菜
豆腐ハンバーグ
ブロッコリーサラダ
パイン缶



11



サーモンフライ
のっぺい煮
ほうれん草のごま和え
杏仁豆腐



12



オムレツ(ミートソース)
ペンネソテー
肉じゃが
小松菜の磯和え
洋梨缶



15



ハムカツ
高野豆腐の炒め煮
アスパラサラダ
みかん缶



16



サワラのテリヤキ
刻み昆布の煮物
スパゲティサラダ
人参しりしり
洋梨缶



17



メンチカツ
きのこのカレー炒め
ほうれん草の千草和え
ミニゼリー



18



彩り節しゅーまい
さつまいものレモン煮
チンゲン菜の塩昆布和え
パイン缶



19



チキンフライ
塩焼きそば
筑前煮
菜の花のお浸し
黄桃缶



22



ハンバーグ
千切りジャーマンポテト
胡瓜のおかか和え
ミニゼリー



23



親子煮
ミニコロッケ
ほうれん草の
なめたけ和え
杏仁豆腐



24



カレーのマヨ醤油焼き
野菜炒め
マカロニポリタン
小松菜のお浸し
みかん缶



25



チキン竜田
オニオンスープ煮
インゲンの磯和え
洋梨缶



26



カレー
もろこし焼き
チンゲン菜のナムル
パイン缶



29



酢豚風
プチカフライ
カリフラワーサラダ
パイン缶



30



鶏肉のチーズ焼き
厚揚げの中華炒め
小松菜のごま和え
ミニゼリー



おたのしみメニュー
冷やしうどん

※容器、ごはんの準備はいいません

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

