



# 予定献立表



川崎こども園

月	火	水	木	金	土
					1 ミートスバゲティ 野菜のパイ包み フロッキーサラダ [3時のおやつ] オートミールクッキー
3	4	5	6	7	8
ワカメご飯 団子汁 れんこんのきんぴら ハムと胡瓜の酢の物 [3時のおやつ] スコーン	ご飯 バーベキューチキン マカロニサラダ 野菜スープ [3時のおやつ] 黄粉棒	ご飯 肉じゃが 野菜のおかかチーズ和え 味噌汁 [3時のおやつ] キャラメルカツケーキ	ご飯 酢豚風炒め ごぼうサラダ ワカメスープ [3時のおやつ] ホットケーキ	ご飯 魚のから揚げ ナムル すまし汁 [3時のおやつ] たまごはん焼き	焼きそば 塩昆布じゃがバター フロッキーとカニカマのサラダ [3時のおやつ] マドレーヌ
10	11	12	13	14	15
雑穀ご飯 ビーフ入り中華スープ 厚揚げの煮物 もやしとハムのサラダ [3時のおやつ] クッキー	ご飯 ジャーマンポテト フロッキーのごみかえ ミネストローネ [3時のおやつ] 黒糖蒸しパン	ご飯 魚の黄金焼き 納豆サラダ 味噌汁 [3時のおやつ] ボンテケーキ	おたんじょう会 [3時のおやつ] カエルカツケーキ	ご飯 牛肉のスタミナ炒め ビーンズサラダ すまし汁 [3時のおやつ] スナック	参観日
17	18	19	20	21	22
ご飯 豆乳タンタンスープ 切昆布の煮物 胡瓜のかりかり漬け [3時のおやつ] くるくるソーセージ	ご飯 鶏肉のカレーピカタ コールスローサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] ラスク	麦ごはん 野菜たっぷり麻婆豆腐 ゴボウのきんぴら たきぎ和え [3時のおやつ] やせうま	ご飯 チンジャオロース フロッキーのごまタレソース ワカメスープ [3時のおやつ] バウンドケーキ	ご飯 魚のコーンフレーク揚げ 切干大根サラダ すまし汁 [3時のおやつ] マシュマロサンド	参観日
24	25	26	27	28	29
カレーライス 高野豆腐の煮物 コーンツナサラダ [3時のおやつ] バリバリじゃこチップス	ご飯 大豆入りひじきの炒め煮 ネバネバ和え すまし汁 [3時のおやつ] ベーコンチーズパン	もちきびご飯 魚のチーズ焼き 彩りサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] ココアプリン	ご飯 切干大根ピビンバ 野菜のおかか和え 中華スープ [3時のおやつ] 揚げパン	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 冷しゃぶサラダ ゴマ味噌スープ [3時のおやつ] シリアルおこし	ジャージャー麺 焼きシヤモ ビーンズサラダ [3時のおやつ] チーズショートブレッド

## 6月行事予定

13日(木) 誕生会

- メニュー ・かたつむりおにぎり
- ・コロケ
- ・春雨サラダ
- ・あじさいゼリー



### 身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンと一しょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。



### 咀嚼の大切さ



☆食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ・味覚が発達する
- ・脳の働きがよくなる
- ・肥満予防
- ・アゴの発達
- ・胃や腸に負担をかけないので消化吸収がよくなる
- ・虫歯予防

★食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事の時間は30分程度と、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。