

※都合により、献立を変更する場合があります。

2025年度

6月 よていこんだてひょう

さしき保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 そばろ井 みそ汁(白菜、しめじ) マカロニサラダ 果物 牛乳 カルシウムせんべい	3 麦ご飯 サバの味噌煮 すまし汁(エノキ・キクラゲ・ネギ) 筑前煮 果物 牛乳 チョコチップスコーン	4 豚井 アーサ汁 きゅうりの梅和え 果物 牛乳 チーズボール	5 レバーミート スパゲティー 野菜スープ ポテトサラダ 果物 お茶 みそおにぎり	6 小豆ご飯 魚の天ぷら みそ汁(小松菜、人参、キャベツ) 千切り炒め 果物 牛乳 オレンジゼリー	7 チキンライス 具たくさんスープ 果物 牛乳 フレンチトースト
9 芋ご飯 さっぱりチキン みそ汁(大根、ネギ) ひじき炒め 果物 牛乳 はったい粉もち	10 ご飯 麻婆豆腐 コーンスープ 春雨サラダ 果物 牛乳 かぼちゃの砂糖天ぷら	11 麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き みそ汁(ネギ・ワカメ) キャベツのカレー炒め 果物 牛乳 大学芋	12 炊き込みご飯 イナムルチ トマトの和え物 果物 牛乳 たまごサンド	13 ヘチマの中華丼 みそ汁(しめじ、ネギ) 千切りサラダ 果物 お茶 ぜんざい	14 お弁当依頼 職員勉強会 
16 ご飯 肉じゃがが煮 みそ汁(冬瓜、油揚げ、ネギ) きゅうりとワカメの和え物 果物 牛乳 カルシウムせんべい	17 芋ご飯 ブりの照り焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ) 大根炒め 果物 牛乳 ヒラヤーチー	18 バターロールパン 豆腐ハンバーグ かぼちゃスープ ブロッコリーとリンゴのサラダ 果物 お茶 ワカメのおにぎり	19 お弁当会 	20 麦ご飯 きびなごのから揚げ チムシンジ汁 野菜炒め 果物 牛乳 黒糖くずもち	21 保育参観 夏野菜カレー もずくスープ リンゴサラダ 果物
23 慰霊の日  沖縄慰霊の日	24 ご飯 ちくわのいそべ揚げ みそ汁(キャベツ、しめじ) ごぼう炒め 果物 牛乳 アガラサー	25 麦ご飯 鮭フライ ミネストローネ コールスロー 果物 お茶 フルーツヨーグルト	26 黒米ご飯 肉巻きロール みそ汁(エノキ・ワカメ) ゴーヤーチャンプルー 果物 牛乳 お誕生日ケーキ	27 ご飯 八宝菜 卵スープ しらすの和え物 果物 牛乳 芋くず天ぷら	28 味噌煮込みうどん 果物 牛乳 げんまい棒
30 もずく井 ゆし豆腐 大根サラダ 果物 牛乳 人参ホットケーキ					

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯を大切に

虫歯予防のためには、歯みが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言われています。子どもたちの歯みがき習慣がつくように声をかけてあげてください。仕上げみがきをしてあげると、スキンシップにもなり、子どもたちにもうれしい時間です。上手にみがけた時は、カレンダーシールを貼っても楽しいですね。



歯と口を健康に保つために

バランスの良い食事を心がけ、しっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。(ひと口30回以上を目指してみましょう。)

よくかんで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は口の中を洗い流し、細菌が増えるのを防ぐので、虫歯や歯周病、それに免疫力の低下を予防してくれます。



よくかんで食べよう

