

令和3年6月							たかつき保育園		
							TEL 0246-25-4765		
日	月	火	水	木	金	土			
 1日あたりの栄養量 三才未満児 エネルギー 488kcal たんぱく質 17.2g 脂 質 14.8g カルシウム 179mg 三才以上児 エネルギー 582kcal たんぱく質 21.5g 脂 質 17.5g カルシウム 197mg		1	2	3	4	5 芒種 (ぼうしゅ)			
		体操教室 衣替え		尿検査 (二次)	誕生会				
		クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶			
		バターコーンご飯 クリームシチュー 白菜とハムのサラダ、果物	ご飯、西京焼き 切り干し大根の煮物 澄まし汁、果物	豚丼 コールスローサラダ みそ汁、果物	お楽しみカレー 添え野菜 フルーチェ	お弁当の日			
		ナポリタンスパゲッティ 牛乳	ゼリー、牛乳	クリームパン 牛乳	お楽しみアイス 0, 1歳児 ⇒ ブリン	せんべい、牛乳			
6	7	8	9	10	11	12			
【衣替え】 6月衣替えの時期です。 四季に恵まれた日本での暮らしの知恵です。子どもは体温調節機能が未熟なため、肌寒いときは1枚多め、熱そうなときは1枚少なめに着せるのが目安です。 いつから夏物を着るという線引きではなく、季節の移り変わりを肌で感じながら、その日の気温や天気に合わせて衣服の調整をしましょう。お着替え袋の衣替えもお願いします。		体操教室							
	せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶			
	ツナご飯 さわらのごま照り焼き みそ汁、果物	ご飯、鶏ささみフライ 「ロッキーとエリナ」のソテー みそ汁、果物	ご飯、回鍋肉 きゅうりの酢の物 みそ汁、果物	そうめん ウインナー盛り合わせ 果物	ご飯、まぐろの揚げ煮 じゃが芋のそぼろあんかけ みそ汁、果物	お弁当の日			
	クッキー、牛乳	クレープ、牛乳	蒸しパン、牛乳	ジャムサンド、牛乳	チーズ、クラッカー 牛乳	せんべい、牛乳			
13	14	15	16	17	18	19			
【食べたらずぐに歯を磨く習慣を】 虫歯菌が糖類を餌にして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。唾液の質と量や虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係しています。ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きした後、大人がブラシで仕上げ磨きをしてあげるとよいでしょう。食後の歯磨きを習慣にしていきましょう。	防災訓練 「炊き出し訓練」	体操教室 集金日							
	せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶			
	非常食 みそ汁 バナナ	ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁、果物	セルフおにぎり 鶏のから揚げ、添え野菜 みそ汁、果物	牛丼 キャベツの甘酢和え みそ汁、果物	ご飯、サバの味噌煮 南瓜の胡麻マヨネーズ 澄まし汁、果物	お弁当の日			
	牛乳	焼きそば、牛乳	ホットケーキ、牛乳	ポップコーン、牛乳	かりんとう、牛乳	せんべい、牛乳			
20	21 夏至 (げし)	22	23	24	25	26			
【朝ごはんは元気で楽しく活動するための源！】 朝ごはんは、1日のウォーミングアップのための大切な食事です。前日の夕食から翌日の朝食の時間までは、約12時間ほど。寝ている間でもエネルギーは消費されるので、朝起きた時の体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べると体温が上昇し、体も頭も動き始め、排便もスムーズになります。	身体測定 	体操教室							
	せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト、麦茶			
	ご飯、ハンバーグ 添え野菜 みそ汁、果物	五目うどん 豚しゃぶ風和え物 フルーチェ	麻婆豆腐丼 キャベツとツナの炒め煮 みそ汁、果物	ご飯、アジフライ ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物	カレーライス キャベツとオクラの和え物 果物	お弁当の日			
	せんべい、牛乳	お好み焼き、牛乳	フライドポテト、牛乳	フレンチトースト、牛乳	クッキー、牛乳	せんべい、牛乳			
27	28	29	30	「食品添加物について」 忙しいとき、できあいの食事は便利ですが、心配なのは添加物。今の時代、食品添加物を全く口にしないことは難しいかもしれませんが、添加物の中にはあまり体に良くないと言われている物もあります。できるだけ子どもの口に入れたくない物も… 手作りの良さは、味付けや材料を変えられること。お忙しい保護者の方も多いと思いますが、一品だけでも手作りするなど、工夫をしてみてもいいのではないでしょうか？ 「楽しい食卓作りで食への興味を広げましょう」 離乳食を始めていくと、なかなか食が進まない時期がでてくることがあります。考えられる理由は、「おなかがすいていない」「ねむい」「食材の大きさや硬さが合わない」など様々です。離乳食の時期は子どもが「食べることが楽しい！」と思えることが1番。食べさせることだけに気を取られず、家族と楽しい食事をし、明るい食卓の雰囲気づくりを心がけましょう。					
【幼児に必要なエネルギー量は？】 3歳～5歳児が1日に必要な推定エネルギー量は、男児で1300kcal、女児で1250kcalです。体重1kg当たりで比較すると、エネルギーが、大人の約2倍、筋肉を作るたんぱく質は約1.7倍、骨を作るカルシウムは約3倍鉄も約3倍必要です。より活発になり、運動量も増えるこの時期、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけることで、成長期に必要な栄養素が確保できます。		体操教室	交通安全教室①						
	せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶						
	ひじきご飯 アジの香り焼き みそ汁、果物	和風スープパゲッティ ポテトサラダ 野菜ジュース	ご飯、鶏つくね さっと煮 みそ汁、果物						
	スティックパン、牛乳	アイス、牛乳 0, 1歳児⇒ヨーグルト	フルーツポンチ、牛乳						

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。