令和４年

下川大内保育園

６月離乳食献立予定表

≪今月の目標≫

食事の前は丁寧に手を洗いましょう

		1日　（水）	2日　（木）	3日　（金）	4日　（土）
		・ごはん ・ササミのサッパリ煮 ・マカロニサラダ ・野菜スープ ・牛乳プリン	・ごはん ・五色和え ・ハヤシライス ・オレンジ	・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き ・野菜サラダ ・若竹汁 ・手作りゼリー	・ごはん ・根菜入りうどん ・バナナ
6日　（月）	**7日　（火）**	**8日　（水）**	**9日　（木）**	**10日　（金）**	**11日　（土）**
・ビビンバ ・茹で野菜サラダ ・きゃべつのみそ汁 ・オレンジ	・ごはん ・シュウマイ ・大根とツナのサラダ ・しょうゆラーメン ・手作りゼリー	・ごはん ・カリフラワーと挽肉のカレー炒め ・野菜スープ ・フルーツヨーグルト和え	・ごはん ・チキンナゲット ・きぬさやと春雨の炒め物 ・豆腐のみそ汁 ・バナナ	・ごはん ・白身魚と野菜のサラダ ・豆腐のスープ ・フルーチェ	・ごはん ・具だくさんうどん ・バナナ
13日　（月）	**14日　（火）**	**15日　（水）**	**16日　（木）**	**17日　（金）**	**18日　（土）**
・ごはん ・ササミのパン粉焼き ・野菜のしょうゆ和え ・五目スープ ・手作りゼリー	・ごはん ・肉団子 ・もやしとコーンのサラダ ・きのこのみそ汁 ・オレンジ	・ごはん ・じゃが芋グラタン ・豆腐のスープ ・プルプルフルーツ	・ごはん ・赤魚の甘みそ焼き ・ひじきの炒め煮 ・豚汁 ・バナナ	・ごはん ・ササミのしょうゆ煮 ・ブロッコリーサラダ ・チンゲン菜スープ ・ヨーグルト	・ごはん ・わかめ入りうどん ・バナナ
20日　（月）	**21日　（火）**	**22日　（水）**	**23日　（木）**	**24日　（金）**	**25日　（土）**
・三色丼 ・ツナ入りサラダ ・なすのみそ汁 ・オレンジ	・ごはん ・鶏肉とじゃが芋のみそソース和え ・かぶ入りスープ ・フルーツクリーム和え	・ごはん ・鱈のチーズ焼き ・野菜のごま和え ・みそけんちん汁 ・手作りゼリー	・ごはん ・ドライカレー ・海藻サラダ ・ナン　・牛乳 ・バナナ	・ごはん ・酢豚風煮 ・ふわふわスープ ・プルプルゼリー	・ごはん ・五目うどん ・バナナ
27日　（月）	**28日　（火）**	**29日　（水）**	**30日　（木）**		
・ごはん ・なすとピーマンのみそ炒め ・きぬさやのみそ汁 ・メロン	・ごはん ・ナポリタン ・ブロッコリーとツナのサラダ ・かき玉スープ ・手作りプリン	・ごはん ・赤魚のしょうゆ煮 ・ナムル ・麻婆豆腐 ・手作りゼリー	・ごはん ・ホッケの塩焼き ・切干大根の炒め煮 ・じゃが芋のみそ汁 ・オレンジ		

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は〝じめじめ〟した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない