

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂					458Kcal/16.7g/8.5g	442Kcal/21.7g/13.2g
以:熱/蛋/脂					362Kcal/16.6g/9.5g	359Kcal/21.0g/14.5g
未満児 午前おやつ 未満児主食					おこさまぜんべい おぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)
1 昼食	<div data-bbox="219 199 488 375">  </div> <div data-bbox="750 199 1209 231"> <h3>6月4日~10日 歯と口の健康習慣</h3> </div> <div data-bbox="504 236 1456 319"> <p>健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりとよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。</p> </div> <div data-bbox="772 316 1187 343"> <h4>健康な歯と口をつくる食生活のポイント</h4> </div> <div data-bbox="571 343 1388 395"> <p>時間を決めて食べる 噛みごたえのあるものをよく噛んで食べる 食べたらしっかり歯をみがく 好き嫌いせずにバランスよく食べる 骨や歯のもとになるカルシウムをとる</p> </div>				おぎごはん アジフライ きりぼしだいのんのはりはりづけ チーズなっとう じゃがいものみそする メロン	2 衣替え おぎごはん さけのしおやき ひじきいため ミニトマト たまねぎのみそする プルーン
午後 おやつ					おぎちゃ うめおにぎり おぎちゃ	おぎちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	455Kcal/18.5g/16.1g		454Kcal/22.1g/15.6g	435Kcal/12.2g/11.7g	455Kcal/16.7g/10.6g	439Kcal/18.2g/14.6g
以:熱/蛋/脂	361Kcal/19.7g/16.9g		346Kcal/21.4g/15.7g	349Kcal/12.1g/14.0g	350Kcal/16.9g/10.7g	352Kcal/19.4g/15.9g
未満時 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)		ぎゅうにゅう(100)	おこさまぜんべい おぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
4 昼食	おぎごはん れいしゃぶ きりぼしだいのんのもの こまつのみそする メロン おぎちゃ	5 親子遠足(秋田ふるさと) 8:45江刺総合支所集合 袋詰め菓子	6 歯科検診 おぎごはん すずきのチーズムニエル ほうれんそうとめじのあえもの ミニトマト とんじる なつまかん おぎちゃ ソフトケーキ	7 運動遊び(さくら) おぎごはん おぎごはん ドライカレー ブロッコリーのチーズフリッタ ミニトマト おくらスープ バナナ おぎちゃ だいがくいも ぎゅうにゅう(100)	8 歯科検診 おぎごはん ぶたにくとすのみそいため こぶきいも もやしのみそする さくらんぼ おぎちゃ かんつき ぎゅうにゅう(未100 以200)	9 おはなしキャラバン公演 おぎごはん とりにくのサッパリに やさしいため こおりどうふのみそする プルーン おぎちゃ クラッカー ぎゅうにゅう(未100 以200)
午後 おやつ	オートミールクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)		ぎゅうにゅう(未100 以200)	だいがくいも ぎゅうにゅう(100)	おぎごはん かんつき ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごはん クラッカー ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	455Kcal/17.0g/13.8g	440Kcal/20.7g/12.2g	437Kcal/20.6g/10.5g	464Kcal/15.4g/16.9g	427Kcal/15.4g/11.7g	433Kcal/15.3g/16.4g
以:熱/蛋/脂	366Kcal/17.7g/15.4g	360Kcal/19.3g/17.4g	351Kcal/22.8g/10.5g	477Kcal/14.4g/13.4g	357Kcal/16.9g/14.5g	354Kcal/17.1g/18.6g
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)		ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)		
11 昼食	おぎごはん ちゅうかふうたまごやき キャベツのおひたし かぶのみそする さくらんぼ おぎちゃ	12 歯科指導(たんぼば・すみれ) おぎごはん さほのみそ ほうれんそうのちくわあえ ミニトマト おまめのスープ バナナ おぎちゃ きなこぼろ	13 詩吟おけいこ(さくら・すみれ) おぎごはん かつおのあまからに きゅうりのおかかあえ トマト せんべいじる メロン おぎちゃ みみかりんどう	14 誕生祝会(おしほりはりまさん) おぎごはん かたつむりピラフ イタリアンスープ びわ おぎちゃ プチタルト ミニぎゅうにゅう	15 避難訓練 おぎごはん ぶたにくときつまいものものに さやいんげんのソテー わかめとぶのすましじる さくらんぼ おぎちゃ ハムスコーン ぎゅうにゅう(100)	16 保育参観 おぎごはん おぎごはん おぎごはん ぶりのてりやき キャベツとちくわいため なめこじる バナナ おぎちゃ あげせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
午後 おやつ	ポテトドーナツ ぎゅうにゅう(未100 以200)	12時降園 未:おぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ミニぎゅうにゅう	おぎごはん ハムスコーン ぎゅうにゅう(100)	おぎごはん あげせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	458Kcal/17.9g/13.8g	454Kcal/19.3g/13.2g	179Kcal/6.5g/5.3g	459Kcal/20.6g/15.2g	445Kcal/14.0g/10.8g	326Kcal/13.7g/10.2g
以:熱/蛋/脂	379Kcal/18.8g/15.6g	378Kcal/19.5g/12.4g	112Kcal/3.2g/1.5g	345Kcal/20.5g/14.3g	378Kcal/16.5g/14.8g	159Kcal/8.9g/7.2g
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)	移動図書館 おぎごはん	クッキング(すみれ) おぎごはん	栄養指導(さくら) バナナ おぎちゃ おぎごはん	布団持ち帰り バナナ おぎちゃ おぎごはん	保育参観 おぎごはん
18 昼食	とりにくのレモンソースあえ ごもくきんぴら ほうれんそうのみそする メロン おぎちゃ	19 移動図書館 ぶたにくのしょうがやき パンサンスー きのこじる バナナ おぎちゃ かほちやサンド ぎゅうにゅう(100)	20 手作り弁当日 おかず入りのお弁当を お願いします ミニカップゼリー	21 栄養指導(さくら) おぎごはん かろチンケーキ ぎゅうにゅう(100)	22 布団持ち帰り おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おさかなじる さくらんぼ おぎちゃ パンフキンボール ぎゅうにゅう(未100 以200)	23 保育参観 おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん
午後 おやつ	ココアおしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごはん かほちやサンド ぎゅうにゅう(100)	ヨーグルト バナナ	おぎごはん かろチンケーキ ぎゅうにゅう(100)	おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん	おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん
未:熱/蛋/脂	442Kcal/17.1g/14.7g	457Kcal/17.6g/11.2g	457Kcal/20.4g/13.7g	440Kcal/14.4g/13.1g	451Kcal/14.9g/15.8g	437Kcal/17.4g/10.4g
以:熱/蛋/脂	373Kcal/18.1g/16.7g	344Kcal/18.1g/11.6g	353Kcal/19.6g/14.8g	369Kcal/15.7g/18.3g	340Kcal/13.4g/16.2g	348Kcal/18.5g/10.8g
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)		ぎゅうにゅう(100)	おぎごはん のヨーグルト	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
25 昼食	おぎごはん いりどうふ たんざくサラダ ニラのみそする メロン おぎちゃ	26 プール掃除(すみれ) とりにくのひやしちゅうかふう さつまいものあまに だいこんじる さくらんぼ おぎちゃ	27 プール開き おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん	28 運動遊び(すみれ) おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん	29 運動遊び(すみれ) おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん	30 運動遊び(すみれ) おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん
午後 おやつ	もちもちどうふドーナツ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごはん フレッシュトースト ぎゅうにゅう(100)	おぎごはん カルシウムせん チーズ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎごはん ライスほろまき 未:おぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん	おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん おぎごはん