



七飯ほんちょう保育園

| 日 | 曜 | 主食 | 副食 | 3時おやつ |
|----|---|-------|---|----------------|
| 1 | 日 | | | |
| 2 | 月 | ごはん | じゃが芋とごぼうのみそ汁、親子煮、キャベツの昆布あえ | 牛乳、チーズ蒸しパン |
| 3 | 火 | | 〈憲法記念日〉 | |
| 4 | 水 | | 〈みどりの日〉 | |
| 5 | 木 | | 〈こどもの日〉 | |
| 6 | 金 | ごはん | もやしと大根のみそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、きゅうりとわかめの酢の物 | 牛乳、ピザトースト |
| 7 | 土 | ごはん | ハヤシライス、みかんヨーグルト | 牛乳、ジャムパン |
| 8 | 日 | | | |
| 9 | 月 | ごはん | 豆腐としめじのみそ汁、厚焼き卵、きんぴらごぼう | 牛乳、お好み焼き |
| 10 | 火 | 白おにぎり | 〈お花見焼肉〉 | 牛乳、いちご豆乳ゼリー |
| 11 | 水 | ごはん | 三つ葉のかき玉汁、大豆と揚げじゃが芋の煮物、ほうれん草とコーンのマヨあえ | 牛乳、ココアホットケーキ |
| 12 | 木 | パン | スープヌードル、ミートローフ、ゆで野菜 | 牛乳、鮭おにぎり |
| 13 | 金 | ごはん | 五目汁、鮭の香りみそ焼き、ひじきの五目煮 | 牛乳、豆腐団子(きなこ) |
| 14 | 土 | ごはん | ホワイトシチューライス、フルーツカクテル | 牛乳、あんぱん |
| 15 | 日 | | | |
| 16 | 月 | ごはん | かに豆腐汁、ホイコーロー、春雨サラダ | 牛乳、パウンドケーキ |
| 17 | 火 | ごはん | 白菜とえのきのすまし汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ほうれん草とじゃこの磯あえ | 牛乳、寒天入りフルーツポンチ |
| 18 | 水 | ごはん | チキンカレー、キャベツのツナサラダ、バナナ | 牛乳、ごまトースト |
| 19 | 木 | パン | 野菜スープ、肉団子のケチャップ煮、マセドアンサラダ | 牛乳、お誕生会お楽しみおやつ |
| 20 | 金 | ごはん | 大根となめこのみそ汁、白身魚の五目あんかけ、納豆あえ | 牛乳、ツナパン |
| 21 | 土 | ごはん | 親子丼、わかめともやしのみそ汁 | 牛乳、レーズンパン |
| 22 | 日 | | | |
| 23 | 月 | ごはん | 豚汁、大豆の天ぷら、切干し大根のサラダ | 牛乳、シュガーラスク |
| 24 | 火 | ごはん | けんちん汁、鶏ももの胡麻ソースからめ、きゅうりの華風サラダ | 麦茶、牛乳もち |
| 25 | 水 | ★不要です | 塩ラーメン、杏仁豆腐 | 牛乳、おからチーズドーナツ |
| 26 | 木 | パン | コーンスープ、パンプキンオムレツ、スパゲティーのサラダ | 牛乳、豆ご飯のおにぎり |
| 27 | 金 | ごはん | さつま芋とごぼうのみそ汁、さばの照り焼き、ブロッコリーの胡麻あえ | 牛乳、バナナハードケーキ |
| 28 | 土 | ごはん | カレーライス、オレンジ | 牛乳、ジャムサンドクラッカー |
| 29 | 日 | | | |
| 30 | 月 | ごはん | チンゲン菜のみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、みかんサラダ | 牛乳、フルーツゼリー |
| 31 | 火 | ごはん | 厚揚げとわかめのみそ汁、肉じゃが、ほうれん草とツナのあえ物 | 牛乳、卵ロールサンド |

★3歳児以上は主食を持参して下さい。

よく噛める子を育む



「噛む」という行動には、大切な役割がたくさんあり、またそれは生涯を健康に過ごしていくための基本でもあります。噛むことがもたらす効果を知り、日々の食事で噛むことを練習し、習慣付けましょう。最初のうちは、1度の食事で噛む回数が多い料理は1品にし、無理なく噛む練習をしていきましょう。

●噛まないことが及ぼす影響

窒息事故



食べ物の塊が大きいまま飲み込むことで発生します。

歯列不正合



顎の発育が悪くなることで起こりやすくなります。

虫歯・歯周病



顎の発育が悪くなることで起こりやすくなります。

噛めなくなる



噛む力を培わないと、意識しても噛めなくなります。