

6がつのこたてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゆうしょく	おやつ
土	1	ビスケット 麦茶	味噌豚丼 レタスサラダ わかめスープ オレンジ	ココアケーキ 豆乳
月	3 17	クラッカー 麦茶	冷やしうどん つくね 豆腐スープ ヨーグルト	フレンチトースト 豆乳
火	4 18	甘辛せんべい 豆乳	パン 白身魚のフライ フルーツサラダ キャベツのスープ バナナ	ちぢみ 麦茶
水	5 19	ビスコ 豆乳	すき焼き丼 青菜のおかか和え 胡麻とわかめのスープ オレンジ	手作り水ようかん 麦茶
木	6 20	白せんべい 豆乳	ご飯 鶏肉と大根のさっぱり煮 じゃがいもの和風サラダ 油揚げの味噌汁 メロン	野菜プリッツ 麦茶
金	7 21	クラッカー 麦茶	ご飯 鶏のから揚げ オレンジ ブロッコリーのおかか和え 豆腐とえのきの味噌汁	バイクチーズケーキ 麦茶
土	8 22	ビスケット 麦茶	ジャージャー麺 チーズ焼き 豆腐スープ ゼリー	ココアトースト 豆乳
月	10 24	ビスコ 豆乳	冷やし中華 鶏のクラッカー焼き しめじのスープ バナナ	稲荷焼き 麦茶
火水	11 26	甘辛せんべい 麦茶	ご飯 鮭の塩麴焼き 肉じゃが もやしの味噌汁 オレンジ	きな粉揚げパン 豆乳
水	12	白せんべい 豆乳	ご飯 メンチカツ グリーンサラダ 玉ねぎとわかめの味噌汁 ヨーグルト	チーズ蒸しパン 麦茶
木	13 27	ビスコ 麦茶	ご飯 かに玉 白いんげん豆のソテー 茄子の味噌汁 メロン	焼きドーナツ 豆乳
金	14 28	クラッカー 豆乳	パン ミートグラタン 夏野菜サラダ 玉子スープ ヨーグルト	フルーツ二色寒 麦茶
土	15 29	ビスケット 麦茶	そばろ丼 わかめサラダ かぶのスープ オレンジ	和風ピザパン 豆乳
火	25	白せんべい 豆乳	プルコギ巻き あじさい焼き マリネ 玉ねぎ味噌汁 フルーツヨーグルト	エクレア 紅茶

いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気があそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう!

* * * * * * * * *

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

* * * * * * *

今月の栄養価

エネルギー	563kcal	たんぱく質	17.8g
脂質	17.8g	塩分	2.0g