



泉第2キッズルーム

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	土	クラッカー 牛乳	鶏照り丼 味噌汁 パナナ	たいやき パック麦茶
2	日			
3	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 グレープフルーツ	きなこの麩菓子 ショア
4	火	バナナ	丸パン 鮭フライ きゅうりとトマトサラダ オレンジ 牛乳	エビチャーハン お茶
5	水	ジュース	ごはん サバの味噌煮 大根煮 吉野汁 パナナ	焼うどん お茶
6	木	ヨーグルト	肉みそスパゲティ コーンサラダ オレンジ お茶	ひじきごはん お茶
7	金	せんべい	ごはん 豚肉しょうが炒め 味噌汁 グレープフルーツ	ごまパイ 牛乳
8	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 中華スープ オレンジ	源氏パイ ジュース
9	日			
10	月	せんべい	ごはん 鶏肉香味焼き 和風ポテトサラダ 中華スープ グレープフルーツ	コーンチーズ蒸しパン 牛乳
11	火	バナナ	ロールパン かじきのごまフライ ひじきサラダ オレンジ 牛乳	さつまいもごはん お茶
12	水	ジュース	ごはん 親子煮 味噌汁 パナナ	フライドポテト 牛乳
13	木	ヨーグルト	きつねうどん さばの黄金焼き 五目煮 オレンジ	ウイナーパイ 牛乳
14	金	せんべい	ごはん ポークカレー チーズサラダ グレープフルーツ お茶	のりじゃこおにぎり お茶
15	土	クラッカー 牛乳	鶏照り丼 味噌汁 パナナ	たいやき パック麦茶
16	日			
17	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 グレープフルーツ	焼き芋 牛乳
18	火	バナナ	丸パン 鮭フライ きゅうりとトマトサラダ オレンジ 牛乳	きつねごはん お茶
19	水	ジュース	ごはん サバの味噌煮 大根煮 吉野汁 パナナ	お好み焼き 牛乳
20	木	ヨーグルト	★そぼろチャーハン 春雨スープ ぶどうゼリー	カステラ 牛乳
21	金	せんべい	ごはん 豚肉しょうが炒め 味噌汁 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳
22	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 中華スープ オレンジ	源氏パイ ジュース
23	日			
24	月	せんべい	ごはん 鶏肉香味焼き 和風ポテトサラダ 中華スープ グレープフルーツ	小豆蒸しパン 牛乳
25	火	バナナ	ロールパン かじきのごまフライ ひじきサラダ オレンジ 牛乳	ツナのりおにぎり お茶
26	水	ジュース	ごはん 親子煮 味噌汁 パナナ	じゃがバター 牛乳
27	木	ヨーグルト	きつねうどん さばの黄金焼き 五目煮 オレンジ	豆乳餅 お茶
28	金	せんべい	ごはん ポークカレー チーズサラダ グレープフルーツ お茶	ハウムクーヘン いちご豆乳
29	土	クラッカー 牛乳	鶏照り丼 味噌汁 パナナ	たいやき パック麦茶
30	日			

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	555	21.4	18.3	1.4
3歳以上児	649	25.4	22.0	1.6

よく噛んで食べよう！  
6月4～10日は歯と口の健康習慣です。

### よく噛むとどうしていいの？

- 早食いを防止して、満腹感が得られやすい
- 肥満防止に繋がる
- ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられる
- ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られる
- 虫歯の予防



### ～食育活動～

- 6月 4日(火) きじ組 ハンバーガー作り
- 6月11日(火) つる組 みそ作り
- 6月17日(月) つる組 シャーベット作り
- 6月25日(火) はと組 サンドウィッチ作り

### 🦷虫歯を作らない食べ方🦷

- ①時間と量を決める  
だらだら食べを予防できます
- ②飲み物は甘くないもの  
おやつと一緒に甘い飲み物まで飲んでしまうと、より虫歯のリスクを高めてしまいます。
- ③食後はうがいや歯磨き  
糖分が長く口の中に残らないようにしましょう。