



日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	月	牛乳 ビスケット	鶏肉のごまからめ さつま揚げと青菜の生姜煮 切干大根のみそ汁	ごはん	牛乳 こめ棒くん
2	火	牛乳 クッキー	さばのみそ煮 グリーンポテト チーズ きこのスープ	ごはん	牛乳 おかず蒸しパン ☆
3	水	牛乳 スティックパン	厚揚げのカレー煮 ブロッコリー オレンジ コーンのスープ	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
4	木	牛乳 胚芽クッキー	かみかみタコメンチ 切干大根とほうれん草のごま和え 豚汁	ごはん	牛乳 クッキー
5	金	ヨーグルト	小さいわし米粉揚げ マカロニサラダ ミニトマト 豆乳みそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
6	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	牛乳 菓子
8	月	牛乳 野菜ビスケット	豚肉と大豆のみそがらめ 春雨の酢の物 じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 かりんとう
9	火	牛乳 こめ棒くん	鮭の照り焼き 華風あえ なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
10	水	牛乳 ビスケット	五目イカ焼きそば ウィンナー オレンジ 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 堅焼きせんべい
⑪	木	牛乳 せんべい	大豆とチキンのカレー ブロッコリーサラダ ゴールドキウイ お茶	ごはん	ぶどうゼリー
12	金	牛乳 パナナ	赤魚の竜田揚げ アスパラソテー ワンタンスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
13	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
15	月	牛乳 やわらかおかき	ささみカレーフライ ブロッコリーの塩昆布和え パイン缶 春雨スープ	ごはん	牛乳 野菜コンソメリング
16	火	牛乳 こめ棒くん	高野豆腐フライ 切干大根のナムル パナナ 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 塩じゃがいも ☆
17	水	ヨーグルト	ピザ風豆腐ハンバーグ キャベツのゆかり和え コロコロ野菜スープ	ごはん	牛乳 クッキー
18	木	牛乳 さくさくポーロ	鮭のみそチーズ焼き キャベツのおかか和え うどん汁	ごはん	牛乳 ビスケット
19	金	牛乳 クッキー	麻婆豆腐 こりこりきゅうり オレンジ ポテトスープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
20	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	牛乳 菓子
22	月	牛乳 せんべい	豆乳コーンコロケ ほうれん草のおひたし チーズ けんちん汁	ごはん	牛乳 こめ棒くん
23	火	牛乳 カルテツウエハース	新じゃがのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
24	水	牛乳 さくふわせんべい	ポークシュウマイ こりこりきゅうり オレンジ 五目ラーメン	ごはん	牛乳 鉄サブレ
25	木	牛乳 さくっとあられ	肉豆腐 わかめのごま炒め パナナ 大根のみそ汁	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
②⑥	金	牛乳 せんべい	梅じゃこごはん エビフライ さわやか漬け ーロゼリー わかめのスープ	梅じゃこごはん	牛乳 カステラ
27	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
29	月	牛乳 胚芽クッキー	鶏肉のマーマレード焼き アスパラごまマヨネーズ カレーワンタンスープ	ごはん	牛乳 せんべい
30	火	牛乳 クッキー	酢豚 スティックきゅうり ミニトマト キャベツのスープ	ごはん	ヨーグルトあえ ☆

※都合により献立を変更することがあります。 26日は、誕生会メニューの予定です。 ☆印は手作りおやつです。

じめじめとした梅雨の時期がやってきました。6月は蒸し暑い日が多く、体力や食欲が低下しがちになってしまいます。晴れ間を見て、たくさん遊んでしっかり食べて、元気にすごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

健康な歯でたのしくおいしく食べよう



毎年4～10日は厚生労働省が「歯と口の健康週間」と定め、今年は「歯磨きは 体を守る 最前線」を合言葉に全国で様々な取り組みが展開されています。4～10日の給食では、よく噛む食材や料理形態をたくさん取り入れてみました。時に意識して食べてみてくださいね！一生涯にわたって、自分の歯でなんでも食べられるように、お家でも給食中でもしっかり噛んで、丈夫な歯やあごを育てていきましょう！



おいしくたのしく食べるために虫歯を予防しよう

虫歯にならないために...

① おやつはだらだら食べたいときに食べるのではなく、10時や3時など時間を決めて食べましょう。

② 清涼飲料水など糖分の多い飲み物は常に飲まない。水分補給は、基本「水やお茶」にしましょう。

③ 適度に固く、ごぼうやレンコン等食物繊維の多い根菜類をよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、口の周りの咀嚼筋が鍛えられて、胃腸での消化・吸収を高めることもできます。

