

日	曜	主食	全園児 献立名	おやつ	
				午前のおやつ	午後のおやつ
1	土	ロールパン	焼きそば, トマト, ブロッコリー, わかめ卵スープ, バナナ	牛乳, オレンジ	牛乳, クッキー
3	月	麦ご飯	魚フライ, 大根とハムのサラダ, 豆腐の清まし汁, りんご	牛乳, かぼちゃポーロ	牛乳, ツナマヨパン★
4	火	雑穀ご飯	肉じゃが, トマト, ブロッコリー, すり身の味噌汁, オレンジ	スキムミルク, バナナ	牛乳, 黒ごまのマフィン★
5	水	麦ご飯	鮭のムニエル, きゅうりとわかめのごま酢和え, 厚揚げとえのきの味噌汁, パイナップル	お茶, りんご	スキムミルク, せんべい
6	木	ロールパン	スペイン風オムレツ, トマト, ブロッコリー, 野菜コンソメスープ, バナナ	牛乳, クラッカー	お茶, ゆかりおにぎり★
7	金	雑穀ご飯	皿うどん, スナッPEndウ, わかめスープ, キウイ	牛乳, りんご	スキムミルク, 人参ケーキ★
8	土	ご飯 	ポークカレー, きゃべつのドレッシング和え, トマト, バナナ	お茶, オレンジ	牛乳, かりんとう
10	月	雑穀ご飯	じゃが芋のそぼろ煮, ブロッコリー, チンゲン菜の卵スープ, パイナップル	牛乳, りんご	ジョア, クラッカー
11	火	麦ご飯	<small>鶏肉のから揚げ, 魚の塩焼き, マカロニサラダ, ほうれん草・にんじん・しめじのごま和え, ウィンナー・豆腐とわかめの味噌汁, バナナ, オレンジ</small>	牛乳, せんべい	スキムミルク, セリー (グレープ)
12	水	雑穀ご飯	魚のあんかけ, スナッPEndウ, かきたま汁, りんご	スキムミルク, バナナ	牛乳, さつま芋ケーキ★
13	木	麦ご飯	いり豆腐, ブロッコリー, ほうれん草の味噌汁, バナナ	牛乳, オレンジ	お茶, おにぎり (わかめ・ごま)★
14	金	雑穀ご飯	豚肉のしょうが焼き, ツナと大豆のサラダ, トマト, パイナップル	スキムミルク, ビスケット	牛乳, かぼちゃのクッキー★
15	土	ご飯 	ハヤシライス, 野菜スティック, トマト, バナナ	お茶, オレンジ	牛乳, りんご
17	月	麦ご飯	魚の竜田揚げ, 春雨サラダ, トマト, 小松菜と厚揚げの味噌汁, りんご	牛乳, バナナ	スキムミルク, ふかし芋★
18	火	雑穀ご飯  	ハンバーグ, スパゲティサラダ, ブロッコリー, 鶏肉と大根のスープ, セリー (みかん入り)	お茶, りんご	牛乳, きな粉蒸しパン★
19	水	麦ご飯	浦上そぼろ, トマト, 豆腐と野菜のスープ, パイナップル	牛乳, クッキー	お茶, ソフト元気ヨーグルト
20	木	雑穀ご飯	豚肉と茄子の味噌炒め, ほうれん草と竹輪のごま和え, きこのスープ, バナナ	スキムミルク, オレンジ	お茶, ババロア★
21	金	わかめご飯	親子うどん, ひじきの炒め煮, ブロッコリー, オレンジ	牛乳, りんご	スキムミルク, フルーツポンチ★
22	土	ロールパン 	クリームシチュー, きゅうりとツナのサラダ, トマト, バナナ	お茶, せんべい	牛乳, ビスケット
24	月	雑穀ご飯	魚の磯辺揚げ, 三色なます, 豚汁, バナナ	牛乳, かぼちゃポーロ	牛乳, ピザトースト★
25	火	麦ご飯	肉団子と白菜のスープ, ひじきの白和え, トマト, りんご	お茶, オレンジ	牛乳, マカロニあべかわ★
26	水	雑穀ご飯	肉味噌おでん, ブロッコリーのごま和え, 豆腐と卵の清まし汁, オレンジ	牛乳, バナナ	スキムミルク, りんご
27	木	麦ご飯	魚の胡麻焼き, きゅうりとササミとわかめのお和え物, かぼちゃのスープ, パイナップル	スキムミルク, クラッカー	牛乳, 二色サンド★
28	金	ご飯 	大豆入りチキンカレー, 海草サラダ, ゆで卵, りんご	牛乳, バナナ	スキムミルク, とうもろこし★
29	土	ロールパン	スパゲティポリタン, トマト, ブロッコリー, 小松菜のスープ, バナナ	お茶, オレンジ	牛乳, クッキー

## 給食だより



誕生日会メニュー



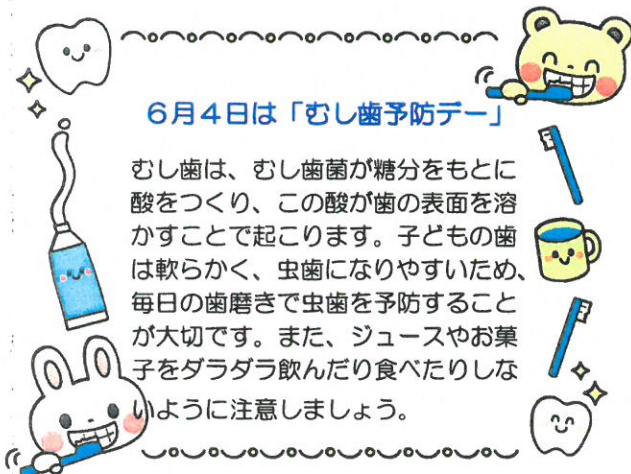
スプーンを持ってくる日

★手作りおやつ

梅雨入り間近となり暑い日が続く季節となりました。体調を崩しやすい季節なのでバランスのよい食事をしっかりと、体調管理に気を付けていきましょう。また、この時期は気温や湿度が高くなるため食中毒を起こしやすくなります。ご家庭でも食品の取り扱いに十分注意してください。

**6月4日は「むし歯予防デー」**

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。また、ジュースやお菓子をダラダラ飲んだり食べたりしないように注意しましょう。



**よく噛む習慣をつけましょう**

よく噛んで食べることは虫歯を予防するだけでなく肥満予防や消化吸収をよくし、味覚の発達にいい効果が期待されます。しかし乳歯がはえそろうても、噛むことが苦手な場合もあります。発達には個人差があるので、お子さんの状況に合わせて食事を楽しみながら噛む習慣を身につけていきましょう。

