



# 6月給食だより



認定こども園おくない

月	火	水	木	金	土
黄色で塗られた日は 主食も提供されます		1 手作りお弁当の日	2 ポークカレー コーンサラダ 福神漬け・果物 番茶	3 ツナオムレツ じゃこピーマン トマト・ごま納豆 若布のみそ汁	4 生姜焼き かぼちゃの甘煮 枝豆 えのきのみそ汁
6 チンジャオロース ポテトサラダ 玉葱のみそ汁 果物缶	7 海鮮焼きそば 若布サラダ タコさんウィンナー きのこスープ	8 ミートボール スパゲティサラダ ミニトマト 椎茸のみそ汁	9 さんまの生姜煮 ブロッコリーソテー 貝だくさんみそ汁 果物	10 豆腐のふんわり揚げ キャバツのごま和え トマト 花麩のすまし汁	11 鶏肉のごま焼き スクランブルエッグ 小松菜のみそ汁 果物缶
13 白身魚のフライ 春雨サラダ 粉吹き芋・果物缶 しめじのみそ汁	14 五目卵焼き ポパイソテー キャンディチーズ・しらす納豆 豆腐のみそ汁	15 チキンカツ マカロニサラダ ミニトマト じゃが芋のみそ汁	16 麻婆春雨 ほうれん草のナムル 茹で卵 中華スープ	17 チリコンカンライス コールスローサラダ 番茶 果物缶	18 豆腐のツナあんかけ さつま芋の甘煮 キャンディチーズ 若布のみそ汁
20 ちくわ納豆天ぷら キャロットサラダ ミニトマト 豚汁	21 三色丼 パプリカのツナ和え 若布スープ 果物	22 デミグラスハンバーグ トマト マッシュポテト コンソメスープ	23 ひき肉カレー フレンチサラダ 福神漬け 番茶・果物	24 切り昆布煮 茹でブロッコリー さつま芋のチーズ焼き なめこのみそ汁	25 <b>運動会</b> つんどろかい
27 豚ごぼうのしらすのせ コーンサラダ 人参のみそ汁 果物	28 唐揚げ ひじきのマヨサラダ 味付けのり・果物缶 厚揚げのみそ汁	29 肉豆腐 小魚サラダ ミニトマト 白菜のみそ汁	30 赤魚のカレー焼き 小松菜のちくわ和え ごぼうのみそ汁 果物		

おやつは下記のようになります

	午前おやつ	午後おやつ
月	牛乳 おかし	ヤクルト/ジョア おかし
火	ヨーグルト	牛乳 おかし
水	カルピス おかし	牛乳 おかし
木	ヨーグルト	牛乳 おかし
金	プリン	ヨーグルト または果物
土	果物または 果物缶 (未満児)	牛乳 おかし (全員)

※ 都合により献立を変更する場合があります  
**☆よく噛んで食べよう☆**

毎年6月4日から10日までの1週間は  
歯の病気の予防や、健康を保つためのケアを習慣化  
しようという「歯と口の健康週間」です。  
食後の歯磨きはもちろん、よく噛んで食べる事も大事です。

よく噛んで食べると

- \* 肥満予防
- \* 脳の活性化
- \* 消化・吸収を助ける
- \* 虫歯予防



などの効果が期待できます。

健康な歯でおいしく食事をしましょう。

