

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(月)	クラッカー	チーズわかめおにぎり	かしわとコーンの炒め物 マカロニサラダ トマト オレンジ	
2(火)	オレンジ	フルーツヨーグルト	魚の南蛮漬け 野菜のねばねば和え メロン	
3(水)	あられ	かたつむりクッキー	チーズ入り卵焼き 粉ふき芋 ひじきの煮物 りんご	
4(木)	チーズ	※マカロニかりんとう	<ポークビーンズ> ごまじゃこサラダ ゆで卵 パイナップル	
5(金)	ゼリー	フライドポテト	麻婆豆腐 野菜のナムル ※ししゃも キウイ	人参パン
6(土)	ビスケット	オレンジ・せんべい	ツナ昆布ごはん <味噌汁> バナナ	
7(日)				
8(月)	かりんとう	焼き大福	魚のねぎ味噌焼き 野菜のレモン醤油和え ミニトマト オレンジ	
9(火)	メロン	ウインナーロール	玄米フレークチキン 切干大根サラダ ブロッコリー りんご	
10(水)	クッキー	牛乳もち	チャーチン ツナとわかめのサツと煮 トマト パイナップル	
11(木)	ヨーグルト	※チーズラスク	豚肉の生姜焼き 野菜の納豆和え レタス キウイ	
12(金)	せんべい	バナナケーキ	レバーのマリアナソース 南瓜サラダ 枝豆 メロン	玄米パン
13(土)	クラッカー	ヨーグルト・ビスケット	焼きそば オレンジ	
14(日)				
15(月)	おかき	ナポリタン	ハンバーグ 野菜のごま和え トマト りんご	
16(火)	かりんとう	※メルティフレーク	魚のかば焼き 大豆入り煮昆布 スパゲティー バナナ	
17(水)	ウエハース	ショートケーキ 	★かえるパン から揚げ ブロッコリーサラダ ミニトマト オレンジゼリー	
18(木)	ビスケット	ゆでもち	<ビーフカレー> わかめサラダ ソーセージ炒め メロン	
19(金)	キウイ	※かみかみごはん	五目蒸し卵 ひじきの華風和え ※かえり オレンジ	コッペパン
20(土)	せんべい	チーズ・かりんとう	ガパオ炒めごはん <わかめスープ> バナナ	
21(日)				
22(月)	サブレ	米粉チョコマフィン	凍り豆腐の卵とじ 小松菜の和え物 トマト キウイ	
23(火)	ヨーグルト	くるくるソースセージ	魚の香草パン粉焼き ※きんぴら ブロッコリー パイナップル	
24(水)	バナナ	※かえりスナック	カニカマ入りスクランブルエッグ 切干大根煮つけ オレンジ	
25(木)	黄粉あられ	ひじきごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め 青のりポテト 枝豆 メロン	
26(金)	ポーロ	※とうもろこし・せんべい	魚のソース煮 キャベツとちくわのサラダ トマト りんご	豆乳パン
27(土)	オレンジ	プリン・おこし	ハヤシライス バナナ	
28(日)				
29(月)	チーズ	※ごぼうのかりかり揚げ	魚のカレームニエル ラタトゥイユ ブロッコリー オレンジ	
30(火)	ソーセージ	フレンチトースト	豆腐の中華炒め ※切り昆布の当座煮 枝豆 りんご	

<一口メモ>

※かみかみメニュー

★行事食・郷土料理

<>汁物

・都合により果物を変更する場合があります。ご了承ください。

○6月の目標○ 「よくかんで食べよう」

6月4日は虫歯予防デーです

丈夫な歯を作り、健康的に過ごすためには、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品をよく噛んで食べましょう。

☆歯みがきの大切さ

食事のあとは、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと口の中の水分と温度によって、虫歯の原因になるので、食後の歯みがきを心がけましょう。

☆かんで食べる

やわらかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。

よくかむことを習慣化しましょう。

<おすすめかみかみメニュー>

★マカロニかりんとう★

<材料>1人分

マカロニ10g 塩少々 青のり少々 小麦粉 油

<作り方>

1. マカロニを固めに湯がく。
2. 1に小麦粉をまぶして、油で揚げる。
3. 揚げあがったマカロニに塩と青のりをまぶす。

◎簡単にできる、かみかみおやつです。

※毎週火曜日はおやつに「めざし」をつけます。
(1歳児はかえりちりめん)

☆今月の新メニュー「チャーチン」
春雨が入った卵焼きです