

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(火)	バナナ	かたつむりクッキー	ピザ風卵焼き 厚揚げとこんにゃくの煮物 粉吹き芋 オレンジ	
2(水)	あられ	焼き大福	レバーボール 枝豆入りポテトサラダ トマト キウイ	
3(木)	チーズ	めんたいフランス	チリコンカン オクラのごま和え ゆで卵 パイン	
4(金)	ゼリー	※かみかみライス	魚のムニエル もやしのナムル 南瓜の甘煮 バナナ	人参パン
5(土)	ビスケット	せんべい・プリン	肉うどん オレンジ	
6(日)				
7(月)	かりんとう	ウインナーロール	★とり天 春雨の酢の物 枝豆 メロン	
8(火)	クッキー	豆乳もち	豚肉の生姜焼き 野菜炒め 長芋の塩昆布和え オレンジ	
9(水)	メロン	ソーダブレッド	ビーフカレー 野菜のレモン醤油和え ※ししやも スイカ	
10(木)	ヨーグルト	ジャージャー麺	切干大根と魚の煮付け ニラ玉 パイン	
11(金)	せんべい	まんじゅう	炒り卵の中華あんかけ キャベツのおかか和え トマト キウイ	コッペパン
12(土)	クラッカー	メロンパン	和風スパゲティ バナナ	
13(日)				
14(月)	おかき	メルティフレーク	チャーチュン 切干大根サラダ 枝豆 オレンジ	
15(火)	かりんとう	フルーツヨーグルト	魚の三色衣揚げ わかめと胡瓜の酢の物 人参の甘煮 メロン	
16(水)	ウエハース	サンドイッチ	凍り豆腐のオランダ煮 小松菜のごま和え トマト パイン	
17(木)	ビスケット	※カルシウムかりんとう	豚肉とキャベツの味噌焼き ※切り昆布の当座煮 ※かえり キウイ	
18(金)	オレンジ	ココア蒸しパン	鮭の塩焼き 豆まめサラダ トマト パナナ	
19(土)	せんべい	クッキー・チーズ	ビビンバ ワカメスープ オレンジ	
20(日)				
21(月)	サブレ	★やせうま	洋風かきたま汁 大豆入りひじの炒め煮 ※めざし パイン	
22(火)	プリン	おつゆ麩の黒糖からめ	魚のフライタルタルソース ごまじゃこサラダ トマト キウイ	
23(水)	バナナ	ショートケーキ	◎かえるパン ハンバーグ マカロニサラダ レタス ミニゼリー	
24(木)	黄粉あられ	カル鉄ごはん	魚の蒲焼き 野菜の納豆和え 粉吹き芋 メロン	
25(金)	ソーセージ	南瓜ドーナツ	鶏肉の梅しそ焼き キャベツと竹輪のセサミソース トマト オレンジ	豆乳パン
26(土)	ポーロ	プチケーキ・ゼリー	★とりめし 味噌汁 バナナ	
27(日)				
28(月)	チーズ	※マカロニスナック	親子焼き ツナとわかめさつと煮 トマト パイン	
29(火)	オレンジ	ナポリタン	魚のキャロット焼き ※大豆入り煮昆布 野菜のゆかり和え スイカ	
30(水)	クラッカー	ゴマクッキー	豆腐とエビのケチャップ煮 鉄分サラダ メロン	

<一口メモ> ※かみかみメニュー ★行事食・郷土料理 ◎パースデーランチ
 ・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!!

よく噛むということは子どもの体にどのように良い影響を与えるのでしょうか。

- ①唾液がでて、口の中がきれいになります
- ②頭の働きを良くします
- ③味が分かるようになり、味覚が発達します
- ④あごの発達を助け、表情が豊かになり、言葉の発音が良くなります

ご家庭でも子どもと一緒に良く噛んで食べる習慣をつけましょう。

<おすすめメニュー>

☆ゴマクッキー☆

<材料>1人分

小麦粉25g 砂糖6g バター5~8g 卵5g
 タンサン0.2g ゴマ2g

<作り方>

1. 溶かしたバターに砂糖を加え混ぜる。
2. 卵、小麦粉、タンサン、ゴマを加え、混ぜたらひとまとめにする。
3. 鉄板に3~4cm程度の大きさに丸めて並べる。
4. 180℃のオーブンで15分焼く。

※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)

☆今月のメニュー「チャーチュン」
 春雨が入った卵焼きです