

月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
ちわのチズネ焼塩揚げ・せむし炒め かき卵汁・果物 牛乳 牛乳 がし カレーうどん	鶏肉の五目煮・中華胡瓜 味噌汁・果物 牛乳 牛乳 お茶 ドーナツ	魚のうい・そりやサウダ お干物・バナナ・ジュ・果物 牛乳 牛乳 せんべい パフーリ	お米・胡瓜と昆布の味噌汁 味噌汁・果物 牛乳 牛乳 お茶 カリントウ	アサヒポル・がら・さうだ 味噌汁・果物 牛乳 牛乳 お茶 お茶 お茶 お茶 お茶 お茶	焼魚・ごぼうと大豆の甘辛炒め 味噌汁・果物 牛乳 牛乳 バナナ お菓子
12	13	14	15	16	17
肉のからい揚げ・ごま炒め 中華スープ・果物 牛乳 牛乳 ワッシャー トマトソース	ツナリ厚焼きの・トマト炒め 味噌汁・果物 牛乳 牛乳 コンビーフ 3かき	煮魚・洋蔥・かき卵汁 果物 牛乳 牛乳 お茶 じゃがいも	筑前煮・大豆・味噌汁 果物 牛乳 牛乳 お茶 3かき	魚の塩揚げ・じゃがいも炒め 味噌汁・果物 牛乳 牛乳 ワッシャー じゃがいも	五目炒め・トマト・中華スープ 果物 牛乳 牛乳 がし お菓子
19	20	21	22	23	24
魚のごま炒め・中華胡瓜 煮汁・果物 牛乳 牛乳 せんべい トマトソース	かき揚げ・トマトと胡瓜の炒め 味噌汁・果物 牛乳 牛乳 かりんとう お茶 お茶 焼そば	魚の味噌煮・人参炒め・お米汁 果物 牛乳 牛乳 ワッシャー じゃがいも	かりんとう炒め・お茶と大豆の炒め お米汁・果物 牛乳 牛乳 バナナ かりんとう	ほうろく揚げ・お干物・お米汁 果物 牛乳 牛乳 お茶 お茶 お茶 お茶	ピーマン・ワッシャー炒め・お米汁 果物 牛乳 牛乳 コンビーフ お菓子
26	27	28	29	30	
南瓜の炒め・トマトと油揚げの炒め 味噌汁・果物 牛乳 牛乳 お茶 お茶 お茶 お茶	肉じゃが・お干物・味噌汁 果物 牛乳 牛乳 がし お茶 お茶 お茶	白身魚炒め・ワッシャー・お米汁 果物 牛乳 牛乳 バナナ かりんとう	鶏肉甘煮・お干物・中華スープ 果物 牛乳 牛乳 かりんとう かりんとう	ささげ炒め・ごぼう炒め 味噌汁・果物 牛乳 牛乳 ワッシャー お茶 お茶 お茶	

《 献立表について 》

- ◎上段：昼食おかず
- ※0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
- ※3歳未満児の主食は、基本的に「麦ご飯」です。
- ◎下段：
- 【左】午前おやつ（3歳未満児）
- 【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

- ◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
- ◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
- ◎献立は、材料調達都合等で変更する場合があります。
- ◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

歯を磨きましょう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
毎日歯磨きをしていますか？
虫歯菌が糖類をえさにして酸を生みだして歯を溶かして行くのが虫歯です。
♪うぐわうぐわいかにできるように2歳ぐらいからは自分で歯磨きをしよう！
仕上げとあげましょう。

歯磨きタイムを楽しくする方法

- ・磨く前に歯磨きの歌をうたう
- ・ぬいぐるみなどを使ってお話しする
- ・歯磨きをテーマにした絵本を読んだり
- ・お母さんが興味をもつ環境作りをすることがポイントです！



味覚を育み かむ力をつけよう！

嫌いな物を作らないためには乳幼児期にさまざまな食体験しおいしさを知ることが味覚を育てます。それと同時にかむ力をつけることが大切です。よくかむとだ液がたまりやすくなり消化吸収を助けます。虫歯や歯列不正・肥満予防、おなかを強くもつことができます。

かみかみ おすすめ×ニュー <ごぼうと大豆の甘辛炒め>

(材料) ごぼう 180g
6分 (お茶)
人参 60g
水巻大豆 90g
ちりめんしほ 30g
砂糖 大さじ1.5
(お酢) 大さじ1.5
お米汁 小さじ2
白いうなぎま 9g
ごま油 小さじ1.5

(作り方)

- ①ごぼう・人参はせん切りをしごぼうは酢水に下茹でしておく
- ②ごま油でごぼう・人参を炒め、しいたけを加えたら大豆、ちりめんしほを加えて炒め合わせる。
- ③調味料を加えてかむ水分を飛ばしごまを加え、出来上がり!!

