

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| | | | | | |
| 3 五穀いけサゲライ・ゆかりサラダ ビーコン汁・果物 牛乳 りんご 牛乳 ホットケーキ | 4 魚・納豆餃子・味噌汁 果物 牛乳 りんご 牛乳 3のり菜 | 5 鶏肉ハゲ焼き・ペンキサラダ 清汁・果物 牛乳 ウエハース 牛乳 り食白玉 | 6 牛の竜田揚げ・ごま和え 味噌汁・果物 牛乳 ビスケット 牛乳 お豆腐どん | 7 豚のみぞれ煮・ゆがきもちサラダ お肉スープ・果物 牛乳 バナナ 牛乳 ココアペン | 8 牛乳 りんご 牛乳 お菓子 |
| 10 五色キウイ・トマト・かき揚げ 果物 牛乳 せんべい 牛乳 りんごヨーグルト | 11 魚のついで・ウレムサラダ フレッシュトマト・果物 牛乳 りんご 牛乳 お茶 りんご 梅ひきごし | 12 鶏のみぞれ煮・ポテトサラダ 中華スープ・果物 牛乳 りんご 牛乳 バナナ | 13 鶏のみぞれ煮・ひじきの煮もの ごめんと汁・果物 牛乳 りんご 牛乳 ポテトサラダ | 14 豚肉・牛ひき肉・味噌汁 果物 牛乳 バナナ 牛乳 りんごヨーグルト | 15 特産魚・煮豆・清汁 果物 牛乳 ビスケット 牛乳 お菓子 |
| 17 牛乳 りんご 牛乳 りんご | 18 肉じゃが・焼き豆腐・清汁 果物 牛乳 バナナ 牛乳 ホットケーキ | 19 かんのりんご・わかめサラダ 味噌汁・果物 牛乳 りんご 牛乳 ポテトサラダ | 20 おからのりんご・野菜サラダ ごめんと汁・果物 牛乳 せんべい 牛乳 りんごヨーグルト | 21 スーパースーパー・お返し 味噌汁・果物 牛乳 りんご 牛乳 お返し | 22 鶏肉の五目煮・ポテトサラダ 清汁・果物 牛乳 りんご 牛乳 お菓子 |
| 24 魚のみぞれ煮・トマトサラダ 味噌汁 牛乳 ビスケット 牛乳 りんご | 25 カレー・ロケット・りんごサラダ お肉スープ・果物 牛乳 ウエハース 牛乳 りんご | 26 豚肉・中華胡瓜・味噌汁 果物 牛乳 せんべい 牛乳 りんご | 27 豚肉・エビサラダ お肉スープ・果物 牛乳 りんご 牛乳 ヨーグルトケーキ | 28 豚肉のえび煮・りんご・清汁 果物 牛乳 ビスケット 牛乳 お返し | 29 魚の照焼・納豆和え・味噌汁 果物 牛乳 りんご 牛乳 お菓子 |

《 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。

歯を大切にしよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

どうして歯になるのかな？

歯の表面やお口の中には、細菌という菌がひそんでいます。この菌が砂糖を原料として酸をつくりだします。お肉を食るとお口の中は酸性になり、歯を溶かしやすくなるのです。食事をしたあと、お肉を食ったあとは歯をみがいて、うがいをしましょう！

歯にいい食べもの

歯をかたくする 牛乳・ゆがき・わかめ・干し・毎日食べるなど
 歯に歯垢がつく 牛乳・りんご・納豆・わかめ・りんご・トマト
 歯を溶かすのを防ぐ 牛乳・りんご・バナナなど
 歯を強くする 牛乳・干し・わかめ・肉・魚など

「おがし」

「おがし」は、主に糖質で腸が「おがし」は、糖質の代わりに腸に吸収されます。これに加え、ビタミンC（免疫力を高め）さまざまな病気を予防する効果も豊富。熱に強いのが、雑菌の調理後残存率も低いのが、注目のポイントです。70%と高め、りんごの約5倍あります。

～「おがし」は、人気料理の「おがし」～
 ポテトサラダ < 牛乳・りんご・バナナ >
 ポテトサラダ・りんごヨーグルト
 コロッケ・肉じゃが など など...

注意

「おがし」の葉が日に当たると、緑色になってしまったり、皮の部分には、りんごという有機物が含まれていて、食すると、お肉の嘔吐などを起こすことがあります。
 「おがし」取り除いてから調理しましょう！