6月給食献立表

ちどり保育所
令和5年5月31日発行

美味しく食べるための虫歯予防

口は食べのものを砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む最初の消化器官です。虫歯になると美味しくものを食べられないだけでなく、消化にも大きく影響します。健康な歯で食事を楽しみたいですね♪

虫歯を作らない食べ方

〇お菓子をダラダラ食べず、時間を決めて食べる
〇適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
〇規則正しい食生活をする
〇清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

月	火	水	木	金	土
			1日	2日 祖父母参観(ふじ・きく)	3日
			食パン 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ 果物	弁当日 	牛飯 えのきの味噌汁
			〇シリアル ヨーグルト	☆オートミールクッキー 牛乳	保育総会のため 午後休園
5日	6日	7日	8日	9日	10日
きつねうどん ◇切干大根のツナカレー煮 小松菜のごま和え 果物	納豆ごはん 豚肉の香味焼き キャベツのゆかり和え はんぺんのすまし汁 果物	ごはん 魚の南蛮漬け ◇ごぼうサラダ 麩の味噌汁 果物	ごはん 青椒肉絲 もやしのごま酢和え 中華スープ 果物	麦ごはん つくね焼き いんげんのごまマヨ和え 豆腐の味噌汁 果物	焼き豚チャーハン もやしのスープ
〇鶏そぼろおにぎり	〇牛乳もち	〇カルピス蒸しパン 牛乳	〇お好み焼き風厚揚げ 牛乳	菓子・牛乳 いりこ(3.4.5歳児)	パン 牛乳
12日	13日	14日	15日	16日	17日
チャンポン麺 ◇焼きししゃも ちくわとピーマンのきんぴら 果物	ごはん 魚のムニエル サラスパサラダ コロコロスープ 果物	ハヤシライス ◇ごぼうのごまよごし ひじきと枝豆のサラダ 果物	麦ごはん 厚揚げチャンプル 華風サラダ ワンタンスープ 果物	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁 果物	ガパオライス 春雨スープ
〇枝豆おにぎり	〇芋もち 牛乳	ヨーグルト・菓子 とろべー(3. 4.5歳児)	〇キャロットマフィン 牛乳	〇もちもちチーズパン 牛乳	パン 牛乳
19日	20日(ふじ組クッキング)	21日	22日	23日	24日
焼きそば じゃが芋の真砂和え コーンスープ 果物	ナン(3.4.5歳児) 食パン(0.1.2歳児) ドライカレー 大豆サラダ 果物	ひじきご飯 ◇さきいかのかみかみ和え 厚揚げの味噌汁 果物	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 小松菜のすまし汁 果物	麦ごはん 鮭の照り焼き ◇切干大根の和え物 もやしの味噌汁 果物	炊き込みごはん えのきのすまし汁
〇鯖缶ふりかけおにぎり	〇お麩ラスク 牛乳	〇フライドポテト 牛乳	〇あじさいゼリー	菓子 牛乳	パン 牛乳
26日	27日	28日	29日	30日	
ミートスパゲティ ポパイサラダ オニオンスープ 果物	麦ごはん 牛肉の七味焼き きゅうりの酢の物 豆腐の味噌汁 果物	ごはん タンドリーチキン ☆あじさいサラダ ポテトスープ 果物	ごはん 魚の梅煮 ほうれん草の納豆和え しめじのすまし汁 果物	ゆかりご飯 豆腐のそぼろあんかけ あらめの煮物 キャベツの味噌汁 果物	
〇じゃこごまおにぎり	〇マカロニ安倍川 牛乳	〇フルーツくずスープ	菓子・牛乳 野菜スティック	〇しらすチーズトースト 牛乳	

未満児は午前中のおやつ（牛乳）があります。
〇手作りおやつ　◇かみかみメニュー　☆新メニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。