


# 6 給食だよ!



梅雨時期は雨の日が続いて蒸し暑くなったり寒かったり、子どもたちも体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。また食中毒も発生しやすい季節です。手洗い、うがいなど衛生管理にも注意しましょう。

## 誕生会メニュー

枝豆とじゃこのゆかりおにぎり  
鶏のからあげ ナポリタン  
ほうれん草のごま和え  
豆腐のすまし汁 メロン

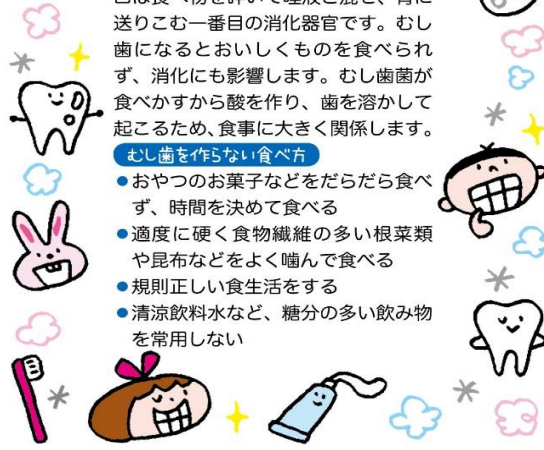


## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

**むし歯を作らない食べ方**

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 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
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない




	献立名	3時のおやつ	未満児追加
8・22 月	じゃが芋のうま煮 ハムサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん 牛乳 せんべい
23 火	魚のカレームニエル もやしじゃこいため かきたま汁	牛乳 チーズ クラッカー	ごはん 牛乳 コーンフレーク
10・24 水	ハヤシライス きゅうりとリンゴのサラダ オレンジ	牛乳 あじさいゼリー	ごはん 牛乳 ビスケット
11・25 木	タンドリーチキン スパゲティサラダ 豆乳スープ	牛乳 メロン 菓子	パン 牛乳 ビスコ
12・26 金	ポークビーンズ ウインナー ごま風味のサラダ	牛乳 チーズボンデーション	ごはん ヨーグルト
13・27 土	大和煮 甘酢きやべつ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 お菓子
1・15・29 月	豚肉ときやべつの炒め物 レバーの甘辛煮 わかめのみそ汁	お茶 冷やしソーメン	ごはん 牛乳 バナナ
2・16・30 火	かぼちゃと魚のコーン揚げ トマトのさっぱり和え 豆腐のすまし汁	牛乳 マドレーヌ	ごはん ヨーグルト
3・17 水	魚の西京焼き 添)レタス 三色和え きのこのすまし汁	牛乳 焼きそば	ごはん 牛乳 もも缶
4・18 木	チキンカツ にんじんの甘煮 野菜サラダ たまねぎのみそ汁	飲むヨーグルト バナナ	ごはん 牛乳 卵ポーロ
5・19 金	魚のマヨネーズ焼き きゅうりのレモン風味和え 中華スープ	お茶 ゆでとうもろこし	ごはん 牛乳 チーズ
6・20 土	きのこスパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 オレンジ 菓子	パン 牛乳 お菓子

※献立は変更になる事があります。離乳食は献立に応じて作って