

6

給食だより



あじさいの花が綺麗に咲き、本格的な梅雨がやってきました。暑いかと思えば肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。環境が変わったことでの疲れが出てくるこの季節は規則正しい生活を心掛けましょう。

誕生会メニュー

6月19日(金)

ハンバーガー フライドポテト
ほうれんそうのソテー
豆乳スープ ジョア
おやつ
プリンアラモード

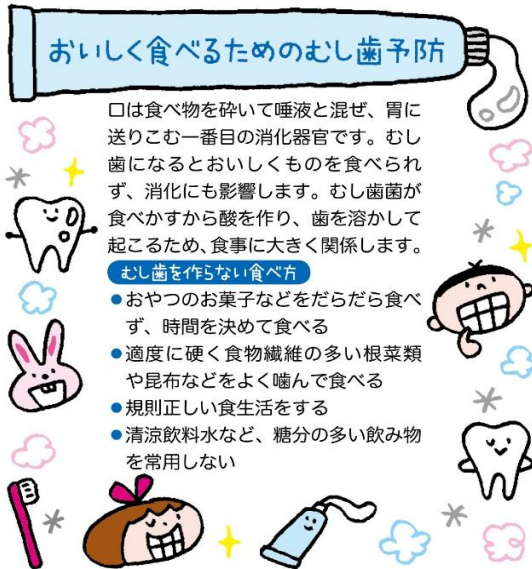


おいしく食べるためのむし歯予防

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品しない



お知らせ

作ってみたい♡気になるメニューがございましたら、

お気軽に声をかけてください。

レシピを差し上げます。



6月9日(火) お弁当の日

おやつ 牛乳 パイナップル

	献立名	3時のおやつ	未満児追加
1・15・29 月	ごはん 鶏肉の香味ソース スパゲッティサラダ えのきと厚揚げのみそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 バナナ
2・16・30 火	ごはん 魚のカレームニエル おくらとほうれん草の納豆和え もずくスープ	お茶 おにぎり (塩昆布・かつお節)	ヨーグルト
3・17 水	ごはん ハヤシライス ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 とうもろこし	牛乳 ビスコ
4・18 木	ごはん かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物 切干し大根のみそ汁	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 卵ボーロ
5 金	ごはん ポークジンジャー 添)キャベツ・赤ピーマン・きゅうり じゃがいものみそ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 コーンフレーク
6・20 土	焼きビーフン かきたま汁	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット
8・22 月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え しめじのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 バナナ
23 火	ごはん 白身魚の照焼 トマトの甘酢づけ チンゲン菜のスープ	牛乳 パイナップル	ヨーグルト
10・24 水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ごま風味のサラダ 豆乳スープ	牛乳 大学いも	牛乳 ビスコ
11・25 木	ごはん チキンカツ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
12・26 金	ごはん 魚のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	牛乳 焼きそば	牛乳 卵ボーロ
13・27 土	ごはん 大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 ミニパン	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います。