



給食だより 6月



ひよこ・りすぐみ

月	火	水	木	金	
旬の食材 いんげんまめ、えんどうまめ、そら豆、きゅうり、トマト、びわ、なつみかん、とびうお、かつお、あじ など…	1 ごはん ポークケチャップ 焼きアスパラガス 豆腐のすまし汁 果物・牛乳 大根の煮物 メイプルホットケーキ	2 ごはん カレイのから揚げ 新玉ねぎのサラダ 大根のみそ汁 牛乳 ふかし芋 ポン菓子・果物	3 焼うどん 納豆和え わかめスープ 果物 牛乳 トースト 梅じゃこおにぎり	4 ごはん 鶏肉とがんとどきの煮物 じゃがいもの炒めもの キャベツのみそ汁 牛乳 黒豆煮 レーズン蒸しパン	
	7 ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 ごぼうのすまし汁 牛乳 バナナ じゃこトースト	8 豆ごはん さばの煮付 きゅうりの酢の物 なめこのみそ汁 果物・牛乳 チーズ・昆布 きんぴらおにぎり	9 弁当の日 	10 チキンカレーライス キャベツの梅和え ゆでブロッコリー フルーツヨーグルト お茶 スティックきゅうり おからドーナツ	11 ごはん 肉じゃが ピーマンのきんぴら 豆腐のみそ汁 牛乳 オレンジ 笹巻き/きなこおにぎり
	14 ごはん 鮭の西京焼き 小松菜のじゃこ和え えのきのみそ汁 牛乳 きなこヨーグルト あんぱん	15 食パン 豆腐ハンバーグ あらめと大豆のサラダ 新たまねぎのスープ 果物・牛乳 トマトのおかか和え 昆布おにぎり	16 ごはん あじの塩焼き 野菜炒め かぼちゃのみそ汁 牛乳 粉ふき芋 ヨーグルト・果物	17 塩ラーメン 大根ときゅうりのごま酢和え 金時豆煮 果物 牛乳 人参の煮物 きなこおはぎ	18 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの酢の物 わかめのみそ汁 牛乳 枝豆・チーズ 揚げ大豆の甘辛煮
21 ごはん かつおのカレー揚げ 春雨の酢の物 さやえんどうのすまし汁 牛乳 りんご 人参ホットケーキ	22 食パン 鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ ミネストローネ 果物・牛乳 かりかりいりこ・昆布 おかかおにぎり	23 ごはん 高野豆腐の煮物 レタスの梅じゃこ和え けんちん汁 牛乳 さつま芋煮 フルーツゼリー	24 中華丼 切り干し大根の中華和え ニラのスープ 果物 牛乳 きなこマカロニ ステックおさつ	25 ごはん 納豆入りさつま揚げ 糸昆布の煮物 もやしのみそ汁 牛乳 きゅうりのごま和え おからクッキー・果物	
28 ごはん イカの煮物 チンゲン菜のごま和え 具だくさんみそ汁 牛乳 蒸しかぼちゃ ミルクシュガートースト	29 ごはん 飛び魚の梅しそ揚げ もやしのナムル 三つ葉のすまし汁 果物・牛乳 乾パン 豆乳くずもち	30 誕生月メニュー ミートソーススパゲティ 焼きじゃが レタスのスープ ミニケーキ お茶 キウイフルーツ ツナおにぎり	梅雨に入り、蒸し暑くなってきました この時期は食中毒に注意が必要です。予防には食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が大切なポイントです。食中毒菌をつけないように食事前の手洗いは石けんをつけてしっかりと洗いましょう。 		

※材料の都合により、予告なく給食、おやつを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※天候等の関係で、魚の種類や調理法を変更することもあります。ご了承ください。

※おやつにはお茶がきます。

☆土曜おやつ☆				
	5日	12日	19日	26日
午前	チーズ	乾パン	煮豆	バナナ
午後	トースト	ドーナツ	お好み焼き	ホットケーキ



6月4日はむし歯予防デー！！

今、何本の歯がはえていますか？子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。園では毎日食後に歯磨きをし、虫歯の予防に力を入れています。

唾液には虫歯予防効果があり、唾液の分泌を促すのは「よく噛む」ことです。噛みごたえのあるものをよく噛んで、丈夫な歯を育てましょう。6月の献立にも噛みごたえのある食材（大豆などの豆類、じゃこなどの小魚、ごぼうなどの根菜、切り干し大根など）を取り入れています。お家でも子ども達と一緒に噛むことを意識してみてください。





給食だより 6月



うさぎぐみ

月	火	水	木	金	
旬の食材 いんげんまめ、えんどうまめ、そら豆、きゅうり、トマト、びわ、なつみかん、とびうお、かつお、あじ など…	1 ごはん ポークケチャップ 焼きアスパラガス 豆腐のすまし汁 果物・牛乳 大根の煮物 メイプルホットケーキ	2 ごはん カレイのから揚げ 新玉ねぎのサラダ 大根のみそ汁 牛乳 ふかし芋 ポン菓子・果物	3 焼うどん 納豆和え わかめスープ 果物 牛乳 トースト 梅じゃこおにぎり	4 ごはん 鶏肉とがんとどきの煮物 じゃがいもの炒めもの キャベツのみそ汁 牛乳 黒豆煮 レーズン蒸しパン	
	7 ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 ごぼうのすまし汁 牛乳 バナナ じゃこトースト	8 豆ごはん さばの煮付 きゅうりの酢の物 なめこのみそ汁 果物・牛乳 チーズ・昆布 きんぴらおにぎり	9 弁当の日 	10 チキンカレーライス キャベツの梅和え ゆでブロッコリー フルーツヨーグルト お茶 スティックきゅうり おからドーナツ	11 ごはん 肉じゃが ピーマンのきんぴら 豆腐のみそ汁 牛乳 オレンジ クラッカーサンド
	14 ごはん 鮭の西京焼き 小松菜のじゃこ和え えのきのみそ汁 牛乳 きなこヨーグルト あんぱん	15 食パン 豆腐ハンバーグ あらめと大豆のサラダ 新たまねぎのスープ 果物・牛乳 トマトのおかか和え 昆布おにぎり	16 ごはん あじの塩焼き 野菜炒め かぼちゃのみそ汁 牛乳 粉ふき芋 ヨーグルト・果物	17 塩ラーメン 大根ときゅうりのごま酢和え 金時豆煮 果物 牛乳 人参の煮物 きなこおはぎ	18 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの酢の物 わかめのみそ汁 牛乳 枝豆・チーズ 揚げ大豆の甘辛煮
21 ごはん かつおのカレー揚げ 春雨の酢の物 さやえんどうのすまし汁 牛乳 りんご 人参ホットケーキ	22 食パン 鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ ミネストローネ 果物・牛乳 かりかりいりこ・昆布 おかかおにぎり	23 ごはん 高野豆腐の煮物 レタスの梅じゃこ和え けんちん汁 牛乳 さつま芋煮 フルーツゼリー	24 中華丼 切り干し大根の中華和え ニラのスープ 果物 牛乳 きなこマカロニ ステックおさつ	25 ごはん 納豆入りさつま揚げ 糸昆布の煮物 もやしのみそ汁 牛乳 きゅうりのごま和え おからクッキー・果物	
28 ごはん イカの煮物 チンゲン菜のごま和え 具だくさんみそ汁 牛乳 蒸しかぼちゃ ミルクシュガートースト	29 ごはん 飛び魚の梅しそ揚げ もやしのナムル 三つ葉のすまし汁 果物・牛乳 乾パン 豆乳くずもち	30 誕生月メニュー ミートソーススパゲティ 焼きじゃが レタスのスープ ミニケーキ お茶 キウイフルーツ ツナおにぎり	梅雨に入り、蒸し暑くなってきました この時期は食中毒に注意が必要です。予防には食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が大切なポイントです。食中毒菌をつけないように食事前の手洗いは石けんをつけてしっかりと洗いましょう。 		

※材料の都合により、予告なく給食、おやつを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※天候等の関係で、魚の種類や調理法を変更することもあります。ご了承ください。

※おやつにはお茶がきます。

☆土曜おやつ☆				
	5日	12日	19日	26日
午前	チーズ	乾パン	煮豆	バナナ
午後	トースト	ドーナツ	お好み焼き	ホットケーキ



6月4日はむし歯予防デー！！

今、何本の歯がはえていますか？子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。園では毎日食後に歯磨きをし、虫歯の予防に力を入れています。

唾液には虫歯予防効果があり、唾液の分泌を促すのは「よく噛む」ことです。噛みごたえのあるものをよく噛んで、丈夫な歯を育てましょう。6月の献立にも噛みごたえのある食材（大豆などの豆類、じゃこなどの小魚、ごぼうなどの根菜、切り干し大根など）を取り入れています。お家でも子ども達と一緒に噛むことを意識してみてください。

