



6がつの献立表



6月4日から1週間は、『歯と口の健康習慣』です。

食べ物をよく噛み、舌で味わって食べることは食事の大きな楽しみです。噛むことにより味覚が成長するだけでなく、脳を活性化させて虫歯を防ぎ消化吸収を助け、記憶力がアップするなど身体によい効果があるといわれています。

小さいころから歯ごたえのあるものや 食物繊維を多く含む野菜をしっかり摂り、よく噛んで強い歯をつくる食生活を身につけましょう。



日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ
1	月	ヨーグルト	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃコロッケ みそ汁 フルーツ 牛乳	ビスケット
2	火	ソフトせんべい	ごはん 酢豚 キャベツのゆかりあえ にゅうめん フルーツ 牛乳	サラダせんべい
3	水	チーズ	ごはん すりみ揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ 牛乳	クラッカー
4	木	ヨーグルト	豚丼 花咲サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	★フルーツ
5	金	サラダせんべい	ごはん 鶏肉の南部揚げ 野菜のみそ炒め すまし汁 フルーツ 牛乳	甘辛せんべい
8	月	ヨーグルト	ごはん 豆腐と鶏肉の旨煮 りんごとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	カルシウムせんべい
9	火	ウエハース	ごはん 豚肉のカレーソテー 春雨の酢の物 みそ汁 フルーツ 牛乳	甘辛せんべい
10	水	ビスケット	ごはん 白身魚フライ 五目大豆煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	おかき
11	木	ヨーグルト	三色丼 ごま酢あえ みそ汁 フルーツ 牛乳	★プリン
12	金	ソフトせんべい	ロールパン ジャーマンポテト 肉うどん汁 フルーツ 牛乳	サラダせんべい
15	月	ヨーグルト	ごはん 豆腐あんかけ ナムル みそ汁 フルーツ 牛乳	ソフトせんべい
16	火	ビスケット	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き コロッケ みそ汁 フルーツ 牛乳	パイ
18	木	ヨーグルト	ハヤシライス スパゲッティサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	★フルーツ
19	金	カルシウムせんべい	ごはん 豚肉と根菜の煮物 菜種あえ みそ汁 フルーツ 牛乳	サラダせんべい
22	月	ヨーグルト	ごはん 肉と野菜のごま炒め 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁 フルーツ 牛乳	クラッカー
23	火	サラダせんべい	食パン クリームシチュー 肉団子のケチャップあえ (付)ブロッコリー フルーツ 牛乳	パイ
24	水	ソフトせんべい	ごはん エビフライ ひじきの炒め煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	ビスケット
25	木	ヨーグルト	五目ちらし シューマイ トマト みそ汁 フルーツ 牛乳	★ホットケーキ
26	金	かりんとう	ごはん 鶏肉の唐揚げ 中華あえ みそ汁 フルーツ 牛乳	ポテトスナック
29	月	ヨーグルト	ごはん 高野豆腐の煮物 三色炒め 豚汁 フルーツ 牛乳	アーモンドフィッシュ
30	火	ソフトせんべい	ごはん ポークチャップ マセドアンサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	★フルーツ

※食材の都合により 一部献立が変わることがございますので ご了承ください。

★…手作りおやつです

☆福光青葉幼稚園☆

