



# 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い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	火	おせんべい	三色丼 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	おせんべい
2	水	フルーツ	ごはん 鶏肉のあっさり煮 コーンポテト みそ汁 フルーツ 牛乳	パイ
3	木	ビスケット	ひじきごはん 魚のかば焼き 青菜のごま和え みそ汁 フルーツ 牛乳	クッキー
4	金	ヨーグルト	ごはん 豚肉のジャンロー きゅうりのナムル みそ汁 フルーツ 牛乳	サブレ
7	月	ヨーグルト	ごはん 豚肉とチンゲン菜炒め 南瓜コロケ みそ汁 フルーツ 牛乳	塩せんべい
8	火	おせんべい	食パン 焼きそば スープ 二色浸し ミニトマト フルーツ 牛乳	★バナナ
9	水	フルーツ	ごはん かき揚げ ブロッコリーの塩ゆで みそ汁 フルーツ 牛乳	醤油せんべい
10	木	ビスケット	カレーライス 味噌汁 お浸し フルーツ 牛乳	ビスケット
11	金	ヨーグルト	ごはん トンカツ スパゲティサラダ きのこ汁 フルーツ 牛乳	醤油せんべい
14	月	ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	塩せんべい
15	火	おせんべい	ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	★マカロニのあべかわ
16	水	フルーツ	ごはん チキンチャップ ブロッコリーサラダ クリームスープ フルーツ 牛乳	パイ
17	木	ビスケット	わかめごはん 竹輪の磯部揚げ 三色なます みそ汁 フルーツ 牛乳	サラダせんべい
18	金	ヨーグルト	ごはん 筑前煮 もやしのナムル みそ汁 フルーツ 牛乳	揚げせんべい
21	月	ヨーグルト	麻婆丼 かき玉汁 さっぱりサラダ フルーツ 牛乳	おかき
22	火	おせんべい	ごはん 魚のムニエル きゅうりのゆかり和え みそ汁 フルーツ 牛乳	★ホットケーキ
23	水	フルーツ	ごはん クリームシチュー いんげんのごま和え みそ汁 フルーツ 牛乳	ゼリー
24	木	ビスケット	ごはん すりみ揚げ 青菜の煮浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	サブレ
25	金	ヨーグルト	ロールパン かやくうどん コールスローサラダ フルーツ 牛乳	ビスケット
28	月	ヨーグルト	ごはん 豚肉の甘酢炒め 青菜のコーン和え みそ汁 フルーツ 牛乳	おかき
29	火	おせんべい	ごはん さばの味噌煮 キャベツのごま和え みそ汁 フルーツ 牛乳	★バナナ
30	水	フルーツ	ごはん メンチカツ シルバーサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	塩せんべい

※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☆

未満児…それ以外の日は乳幼児おやつを食べます。

