

6月のこんだて



令和6年 6月 津軽石保育所

	_		111			1/	月	そうめん汁 バナナ	プリン	ふりかけ	
日	曜	全所児		未満児 主食・付け合わせ 午前のおやつ		18	ıl,	豆腐つくね ひじき煮 ブロッコリー	ごま春巻き	ごはん	ビ
1	土	献立名 豚丼 わかめの酢の物 みそ汁 フルーツ	生後のおやつ 塩せんべい パックシェース		半前のおやつ ビスケット 麦茶	19		みそ汁 グレープフルーツ ハヤシライス コールスローサラダ フライドポテト スープ キウイフルーツ	<u>牛乳</u> チヂミ 牛乳	チーズ ごはん トマト	Τ
3	月	豚の生姜焼き おかか和え スナップエンドウ みそ汁 バナナ		ごはん なめたけ	コーン菓子	20	A	かれいの野菜あんかけ 納豆和え きゅうり漬け みそ汁 オレンジ	パイ 牛乳	ごはん 肉そぼろ	É
4	火	麻婆豆腐 ごぼうサラダ 焼きかぼちゃ スープ オレンジ	しらすトースト 牛乳		白い風船	21	金	コッペパン 鶏の照り焼き 大根サラダ コーンスープ ミニゼリー	きなこ棒 牛乳		白力
5	水	チキンピカタ アスパラソテー 煮豆 みそ汁 もも缶	牛乳	ごはん 味付のり		22		枝豆ごはん 野菜炒め みそ汁 フルーツ	ビスケット パックシュース		野芽
6	1	たらのみそマヨ焼 切干大根煮 ブロッコリー すまし汁 グレープフルーツ	野菜チップス 牛乳	ごはん ふりかけ	白かりんとう 麦茶	24		赤魚の煮付 なめたけ和え 枝豆 みそ汁 バナナ	揚げせんべい ヨーグルト		
7	1 —	カレーライス トマトサラダ 福神漬け ふのり汁 キウイフルーツ	ウエハース ジョア	ごはん チーズ	クラッカー 麦茶	25	火	チキン南蛮 ブロッコリーサラダ かまぼこ みそ汁 オレンジ	クッキー 牛乳	ごはん ごましお	塩
8	±	ビビンバ丼 たたき胡瓜 スープ フルーツ	サブレ パックシュース		塩せんべい 麦茶	26	水	チンジャオロース ナムル チーズ 中華スープ パイン缶	コ ー ン菓子 牛乳	ごはん 味付のり	
10	月	鮭のチーズ焼き ごま和え コーンソテー なめこ汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	ごはん 肉そぼろ	ビスコ 麦茶	27	木	ほっけの塩焼 きんぴられんこん トマト豚汁 キウイフルーツ	アメリカンドッグ 牛乳	ごはん 雑穀	Ľ
11	火	誕生会 かえるくんごはん 卵焼き バンバンジー すまし汁 メロン	パイ あじさいゼリー	A	白かりんとう 麦茶	28	金	オムレツ キャベツサラダ 焼きさつまいも スープ グレープフルーツ	メロンパン 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	
12	水	ポークチャップ グリーンサラダ チーズ みそ汁 オレンジ	牛乳	ごはん 納豆	塩せんべい 麦茶	29	±	冷やし中華 枝豆 肉団子 フルーツ	パイ パックシ゛ュース		ク
13	1	1せんべいき クレーフフルーツ	タ焼けおにぎり 牛乳	ごましお	ビスケット 麦茶			エは変更になることもありますので、ご了承 <mark>日、21日</mark> は給食から主食を提供しますの)ご飯はいりません	v.
14		鶏のから揚げ ポテトサラダ トマト みそ汁 キウイフルーツ	野菜スナック 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	白かりんとう					\ \	:
15	土	ミートソースパスタ 温野菜サラダ	パイ	(i)	クラッカー		\			,	

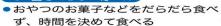
おいしく食べるためのむし歯予防



コンソメスープ フルーツ

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。

むし歯をイヤらない食べ方



- 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





パックシ゛ュース

6月生まれのおともだち

全所児

___ _ ■ |豚のみそ焼き 磯和え スナップエンドウ| 塩せんべい ごはん

献立名

ばら組 かなとくん そらんくん

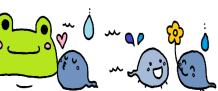
のあちゃん

たんぽぽ組 みずほくん

りこちゃん

つくし組 みとくん

ひよこ組 ゆうしんくん





未満児

野菜スナック

麦茶 ビスケット 麦茶

コーン菓子 麦茶

白い風船

麦茶 白かりんとう 麦茶 野菜スナック 麦茶 パイ 麦茶

塩せんべい

麦茶

ビスコ

麦茶

ビスケット 麦茶

白かりんとう

麦茶 クラッカー 麦茶

午後のおやつ 主食・付け合わせ 午前のおやつ







