



令和6年 6月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
17	月	豚のみそ焼き 磯和え スナップエンドウ そうめん汁 パナナ	塩せんべい プリン	ごはん ふりかけ	野菜スナック 麦茶
18	火	豆腐つくね ひじき煮 ブロッコリー みそ汁 グレープフルーツ	ごま春巻き 牛乳	ごはん チーズ	ビスケット 麦茶
19	水	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	チヂミ 牛乳	ごはん トマト	コーン菓子 麦茶
20	木	かれの野菜あんかけ 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	白い風船 麦茶
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		白かりんとう 麦茶
22	土	枝豆ごはん 野菜炒め みそ汁 フルーツ	ビスケット パックジュース		野菜スナック 麦茶
24	月	赤魚の煮付 なめたけ和え 枝豆 みそ汁 パナナ	揚げせんべい ヨーグルト	ごはん コーン	パイ 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	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	ビスケット 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	白かりんとう 麦茶
29	土	冷やし中華 枝豆 肉団子 フルーツ	パイ パックジュース		クラッカー 麦茶

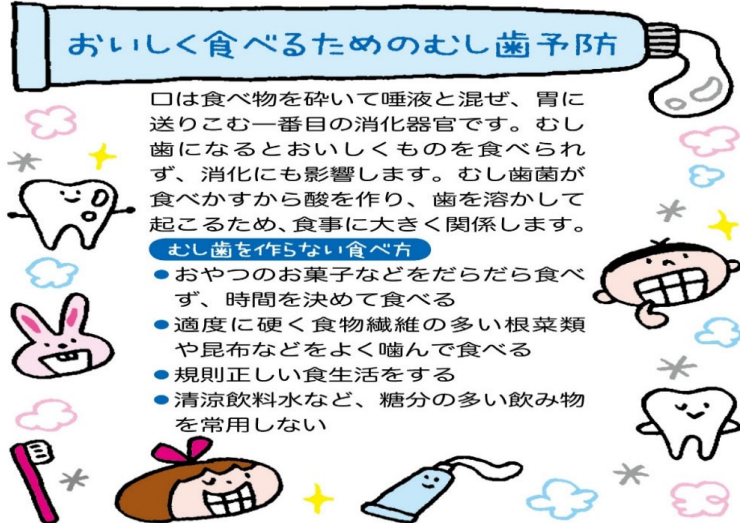
献立は変更になることもありますので、ご了承ください
11日、21日は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、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しない



6月生まれのおともだち

- | | |
|-------|--------|
| 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 |

