

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
2	月	たらのみそマヨ焼 切干大根煮 枝豆 すまし汁 パナナ	塩せんべい プリン	ごはん ごましお	ビスケット 麦茶
3	火	チキンピカタ アスパラソテー 煮豆 みそ汁 オレンジ	ごま春巻き 牛乳	ごはん 味付のり	コーン菓子 麦茶
4	水	さばのみそ煮 ごま和え 焼きかぼちゃ なめこ汁 グレープフルーツ	コーン菓子 牛乳	ごはん ふりかけ	白い風船 麦茶
5	木	鶏のから揚げ ポテトサラダ トマト スープ キウイフルーツ	チーズトースト 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	野菜スナック 麦茶
6	金	赤魚の煮付け 春雨サラダ スナックエンドウ みそ汁 もも缶	ビスケット ヨーグルト	ごはん コーンソテー	白かりんとう 麦茶
7	土	豚丼 わかめの酢の物 みそ汁 フルーツ	源氏パイ パックジュース		クラッカー 麦茶
9	月	チンジャオロース ナムル チーズ 中華スープ パナナ	クッキー 牛乳	ごはん トマト	塩せんべい 麦茶
10	火	かれの野菜あんかけ 納豆和え きゅうりの浅漬け みそ汁 オレンジ	野菜スナック 牛乳	ごはん 肉そぼろ	ビスコ 麦茶
11	水	鶏のチーズ焼き ゆかり和え コーンソテー せんべい汁 キウイフルーツ	わかめおにぎり 牛乳	ごはん 味付のり	白かりんとう 麦茶
12	木	誕生会 かえるくんごはん 卵焼き パンバンジー すまし汁 メロン	あじさいゼリー せんべい		せんべい 麦茶
13	金	カレーライス トマトサラダ 福神漬け みそ汁 グレープフルーツ	ホームパイ ジョア	ごはん チーズ	ビスケット 麦茶
14	土	チャーハン あんかけ肉団子 スープ フルーツ	ビスケット パックジュース		スナック 麦茶
16	月	豚のみそ焼き 磯和え スナックエンドウ そうめん汁 パナナ	ホットケーキ 牛乳	ごはん トマト	クラッカー 麦茶

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	火	鮭の照り焼き なめたけ和え ブロッコリー みそ汁 キウイ	おかき 牛乳	ごはん 納豆	野菜スナック 麦茶
18	水	チキン南蛮 グリーンサラダ かまぼこ スープ オレンジ	アップルパイ 牛乳	ごはん 鮭フレーク	ビスケット 麦茶
19	木	ほっけの塩焼 きんぴられんこん 焼きさつまいも 豚汁 グレープフルーツ	アメリカンドッグ 牛乳	ごはん ごましお	コーン菓子 麦茶
20	金	豆腐つくね ひじき煮 トマト みそ汁 パイン缶	せんべい 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	白い風船 麦茶
21	土	ミートソースパスタ 温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ	パイ パックジュース		白かりんとう 麦茶
23	月	麻婆豆腐 ごぼうサラダ カリフラワー スープ パナナ	クラッカー プリン	ごはん ふりかけ	野菜スナック 麦茶
24	火	三色そぼろ丼 たたき胡瓜 みそ汁 グレープフルーツ	サブレ 牛乳		パイ 麦茶
25	水	ポークチャップ コールスロー スナックエンドウ スープ キウイフルーツ	チヂミ 牛乳	ごはん カリフラワー	塩せんべい 麦茶
26	木	ぶり大根 野菜炒め 焼きちくわ みそ汁 オレンジ	揚げせんべい 牛乳	ごはん 肉そぼろ	ビスコ 麦茶
27	金	鶏の照り焼き 大根サラダ フライドポテト コーンスープ ミニゼリー	きなこ棒 牛乳		ビスケット 麦茶
28	土	枝豆ごはん 肉野菜炒め みそ汁 フルーツ	ビスケット パックジュース		白かりんとう 麦茶
30	月	オムレツ キャベツサラダ 焼きさつまいも ポトフスープ パナナ	ココアケーキ 牛乳	ごはん コーンソテー	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

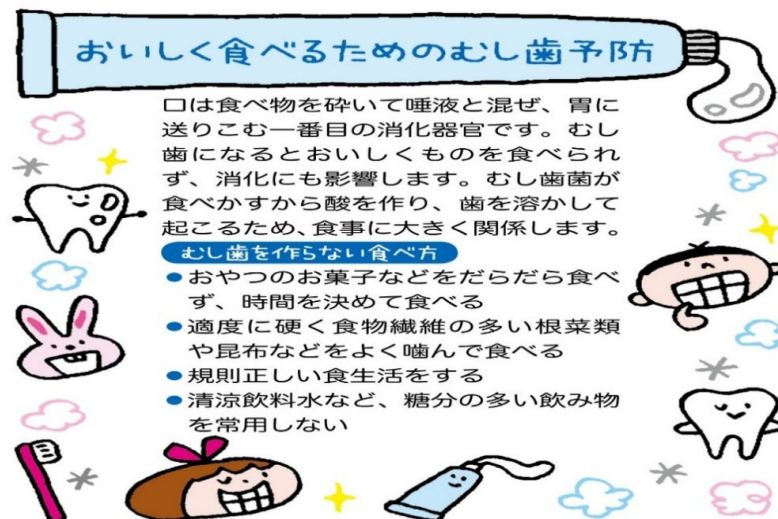
12日、24日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

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

みずほくん

りこちゃん

ちゅうりっぷ組

みとくん

つくし組

ゆうしんくん

ひよこ組

ひまりちゃん

