

月	火	水	木	金	土
			ヨーグルト	牛乳	
			1 ご飯 鶏肉のドレッシング煮 キャベツサラダ もやしのすまし汁 果物 牛乳 フレンチトースト	2 ハヤシライス ひじきサラダ ヨーグルト和え 牛乳 マカロニ安倍川	3 竹の子ご飯 バンバンジー 高野豆腐のみそ汁 果物
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	
5 スパゲティミートソース みかんサラダ コーンスープ 果物 豆ごはんおにぎり チーズ	6 ご飯 冷や奴 切干大根含め煮 玉ねぎのみそ汁 果物 牛乳 いりこと大豆の甘辛煮	7 ご飯 あじのマリネ ほうれん草ごま和え 花ふのすまし汁 果物 あじさいゼリー	8 麦ご飯 いりどり 小松菜ベーコン炒め かにかま豆乳汁 果物 牛乳 でんでんむしケーキ	9 タコライス あさりのしぐれ煮 春雨スープ 果物 牛乳 菓子	10 ご飯 厚揚げと芋の含め煮 えのきのすまし汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	
12 五目うどん 煮豆 ひじきのマリネ 果物 うめおにぎり チーズ	13 ご飯 麻婆豆腐 ハンサンスー ワカメスープ 果物 牛乳 菓子	14 麦ご飯 さわらのごま焼き わかめの酢の物 すいとん 果物 牛乳 麩のラスク	15 ご飯 豚肉の天ぷら スティック野菜 中華スープ 果物 牛乳 にんじん蒸しパン	16 ご飯 マカロニグラタン風 小松菜の小魚和え ちよろけん汁 果物 牛乳 ごまだんご	17 エビピラフ コールスローサラダ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
19 ご飯 高野豆腐のから揚げ ごぼうサラダ なめこのすまし汁 果物 牛乳 ごませんべい	20 ビビンバ さつまいもの昆布煮 豆腐のみそ汁 果物 牛乳 菓子	21 <b>誕生会 リクエスト献立</b> 和風パフェ	22 ご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き 切干大根甘酢和え ナスのすまし汁 果物 牛乳 かえるパン	23 ちゃんぽん かぼちゃの南蛮漬け 焼きししゃも 果物 五平もち	24 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 のっぺい汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	
26 <b>お弁当の日</b> 牛乳 ホットケーキ	27 ご飯 豆腐のあんかけ きゅうりの酢物 けんちん汁 果物 牛乳 菓子	28 麦ご飯 さばのカレームニエル 納豆和え えのきのすまし汁 果物 日本茶 まき	29 ご飯 松風焼き 小松菜とあさりの煮びたし わかめのみそ汁 果物 牛乳 じゃがいものビスコッティ	30 冷麺 大豆と昆布煮 こふきいも 果物 洋風いなり	



食事だより

6月は虫歯予防デーです。



- 甘いものをさける
- 飲み物は、お茶がよいですね(\*'ω'\*)  
又は、食後のうがいも虫歯予防になります。
- よく噛むことでだえきが出て、病気になりにくい。



噛むことで「心」も発達する



えんかつな

やる気 コミュニケーション

感情のコントロール

思考力

よく噛むことは、脳への刺激に直結します。特に、前歯で噛むことは「心」の機能をつかさどる「前頭前野」を刺激し発達させます。「前頭前野」の機能が低下すると怒りっぽくなる事もあるのです。

給食献立に...

麦ご飯、切干サラダ、ラスク、野菜スティック、食べものを大きめに切る。飲み物は食後に。足を床につける。などしっかりかんで食べられる食材を提供しています♡

