

月	火	水	木	金	土
未満児 牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	
2 焼きそば 五目豆煮 じゃが芋のすまし汁 果物	3 麦ご飯 豆腐のカレーあんかけ ミルクおから コンソメスープ 果物	4 ビビンバ キャベツのごま酢和え ワカメのスープ 果物	5 <b>お弁当の日</b> 	6 ご飯 ポークビーンズ コロコロサラダ オクラのすまし汁 果物	7 ひじきご飯 豆腐の中華スープ 果物
五平餅	牛乳 菓子	牛乳 ジャムサンド	牛乳 バナナケーキ	ヨーグルト和え	おやつ
未満児 牛乳	鉄分入りヨーグルト	牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	
9 <b>誕生会</b> <b>リクエストメニュー</b>	10 ご飯 厚揚げと芋の煮物 梅和え キャベツのみそ汁 果物	11 ご飯 サケの照り焼き じゃが芋のきんぴら 大根のみそ汁 果物	12 麦ご飯 タンドリーチキン 小松菜とコーン和え キャベツとトマトのスープ 果物	13 ご飯 肉じゃが 納豆和え もやしのすまし汁 果物	14 あけぼのご飯 具たくさん汁 果物
和風パフェ	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 豆腐入りみたらし団子	アジサイゼリー	牛乳 菓子	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
16 ちゃんぽん かぼちゃの含め煮 磯辺和え 果物	17 ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル 春雨スープ 果物	18 ご飯 サワラのマヨネーズ焼き 切干大根の含め煮 しじみ汁 果物	19 ドライカレー ブロッコリー磯和え かきたま汁 果物	20 ご飯 豚のしょうが焼き キャベツの酢の物 えのきのすまし汁 果物	21 炊き込みピラフ 豆乳スープ 果物
梅おにぎり	牛乳 菓子	牛乳 チーズトースト	牛乳 でんでんむしケーキ	牛乳 シリアルバー	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	
23 タコライス アサリのしぐれ煮 わかめのすまし汁 果物	24 ご飯 豆腐の落とし揚げ パリパリサラダ ふのすまし汁 果物	25 ご飯 アジのトマトソースかけ マカロニサラダ かぼちゃのスープ 果物	26 <b>バターロールパン</b> ポテトグラタン コーンサラダ レタスのスープ 果物	27 ご飯 親子オムレツ ワカメの酢の物 ミルクみそ汁 果物	28 チキンライス コンソメスープ 果物
ココア入り豆乳もち	牛乳 菓子	牛乳 カルシウムかりんとう	日本茶 まき <b>クッキング</b>	お好み焼き	おやつ
未満児 牛乳					
30 アサリのスパゲティ エッグサラダ 野菜スープ 果物					
ゆかりおにぎり					

## 6月4日は虫歯予防デーです

### 虫歯がなぜできてしまうのかという...

虫歯菌が糖類(主に砂糖)を餌にして、酸を生み出して歯を溶かしてできます。それには歯磨きはもちろん、食べる時間や回数・食事の内容も大きく関係しています。

### 虫歯予防の食習慣

- よく噛んで食べる・・・よく噛むことで顎が発達し、永久歯がきれいに並びます。
- 決まった時間に食べる・・・同じ量の食べものでもだらだら食べ続けるほうが虫歯になりやすくなります。
- 甘いものをとりすぎない・・・おやつ＝甘いお菓子という考えを変えて、おにぎり、お芋、果物など取り入れて、量を決めて食べるといいですね。

### 水分補給☆どんなものを飲めばいいの？

通常的水分補給は、水や麦茶など低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gぐらいの糖分を摂ってしまうこととなりますので、飲む場合は少量にしましょう。