



給食だより

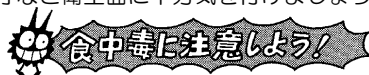
の日は3歳以上児も主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
2	月	牛乳 ビスケット	鶏肉のごまがらめ コロコロサラダ 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
3	火	牛乳 こめ棒くん	鮭の照り焼き キャベツのゆかり和え パナナ うどん汁	ごはん	牛乳 おかず蒸しパン ☆
4	水	牛乳 カルテツウエハース	かみかみタコメンチ 春雨の酢の物 豚汁	ごはん	牛乳 せんべい
5	木	ヨーグルト	高野豆腐フライ 切り干し大根とほうれん草のごま和え カレーワンタンスープ	ごはん	牛乳 堅焼きせんべい
6	金	牛乳 野菜ビスケット	五目イカ焼きそば ウインナー オレンジ わかめのスープ	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
7	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
9	月	牛乳 胚芽クッキー	小いわしフライ ブロッコリーサラダ ゴールドキウイ かぼちゃの豆乳みそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
10	火	牛乳 ビスケット	豚肉と大豆のみそがらめ 切干大根のナムル 春雨スープ	ごはん	ヨーグルトあえ ☆
11	水	牛乳 おかき	肉豆腐 塩きゅうり ミニトマト じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 かりんとう
12	木	牛乳 クラッカー	大豆とチキンのカレー フレンチサラダ オレンジ お茶	ごはん	牛乳 カステラ
13	金	牛乳 さくさくボーロ	赤魚の竜田揚げ マカロニサラダ コロコロ野菜スープ	ごはん	牛乳 せんべい
14	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
16	月	牛乳 カルシウムおかき	マーボー豆腐 フライドポテト パイン缶 きのコスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
17	火	牛乳 せんべい	鮭のみそ焼き アスパラソテー パナナ 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 塩じゃが ☆
18	水	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード焼き さつま揚げと青菜の生姜煮 ミニトマト もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 ラスク
19	木	牛乳 せんべい	豆乳コーンコロック 華風和え けんちん汁	ごはん	牛乳 クラッカー
20	金	牛乳 カルテツウエハース	ささみカレーフライ ブロッコリーのおかか和え ゴールドキウイ ポテトスープ	ごはん	牛乳 おこめリング
21	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
23	月	牛乳 さくふわせんべい	新じゃがのそぼろ煮 わかめごま炒め 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
24	火	牛乳 こめ棒くん	ポークシュウマイ コリコリきゅうり オレンジ 五目ラーメン	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
25	水	牛乳 せんべい	梅じゃこごはん エビフライ さわやか漬け ミニトマト わかめスープ	梅じゃこごはん	ぶどうゼリー
26	木	牛乳 パナナ	厚揚げのカレー煮 ブロッコリー ワンタンスープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
27	金	牛乳 胚芽クッキー	ピザ風豆腐ハンバーグ グリーンポテト キャベツのみそ汁	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
28	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
30	月	牛乳 クラッカー	酢豚 スティックきゅうり パイン缶 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ

※都合により献立を変更することがあります。25日は、命ありがとパパ・ママデイメニューです。

☆印は手作りおやつです。

もうすぐ梅雨の時期が始まります。梅雨の時期は、気温も湿度も高い日が続くかと思えば、肌寒いと感じる日があったりと、体調を崩しやすいです。元気に過ごすためにも、よく寝て、3食しっかり食べましょう。
また、湿度が高くなることにより「食中毒」が心配になる時期です。この時期以外でも気をつける必要がありますが、特に6月のように湿度が高い時期はウイルスや菌の増殖に適しているため、しっかり手洗い、食品の保存など衛生面に十分気を付けましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

よく噛むことで「だ液」がでます。だ液の働きは、

- ① 食べかすを落とす
- ② 消化を助ける
- ③ 味を感じやすくする
- ④ 口の健康を保つ
- ⑤ 食べ物を飲み込みやすくする

です。毎日の食事では、よく噛んで食べることを意識しましょう!

また、丈夫な歯を作るために「カルシウム」を食事で摂る

ようにしましょう。牛乳、ヨーグルト、チーズ、

小魚、ひじき、納豆などに多く含まれます。



① 細菌を食べ物に「つけない」… 洗う

・エコバッグは定期的に洗いましょう

② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」

③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」… 加熱処理

“今月の旬の食材”

「新じゃがいも」



春に収穫されたばかりのじゃがいものことをいいます。通常のじゃがいもと比べて、皮が薄くやわらかく、みずみずしい食感が特徴です。通常のじゃがいもよりも保存が短いため、なるべく早く食べきるようにしましょう。また、保存は風通しのよい冷暗所をおすすめします。