



日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	月	牛乳 クラッカー	さばの味噌煮	グリーンポテト そら豆 きのこのスープ	ごはん	牛乳 せんべい
2	火	牛乳 せんべい	鶏肉のごまがらめ	華風和え 切干大根のみそ汁	ごはん	牛乳 おかず蒸しパン ☆
3	水	牛乳 ビスケット	厚揚げのカレー煮	ブロッコリー オレンジ コーンのスープ	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
4	木	オレンジゼリー	かみかみタコメンチ	切干大根とほうれん草のごま和え 豚汁	ごはん	牛乳 堅焼きせんべい
5	金	牛乳 せんべい	小さいわし米粉揚げ	マカロニサラダ ミニトマト 豆乳みそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
6	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
8	月	ヨーグルト	豚肉と大豆のみそがらめ	春雨の酢の物 じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 かりんとう
9	火	牛乳 こめ棒くん	高野豆腐フライ	切干大根のナムル 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
10	水	牛乳 野菜ビスケット	五日イカ焼きそば	ウインナー オレンジ 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 クラッカー
11	木	牛乳 胚芽クッキー	大豆とチキンのカレー	ブロッコリーサラダ ゴールドキウイ お茶	ごはん	ぶどうゼリー
12	金	牛乳 ハナナ	赤魚の竜田揚げ	アスパラソテー チーズ ワンタンスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
13	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
15	月	牛乳 やわらかおかき	ささみカレーフライ	ブロッコリーの塩昆布和え パイン缶 春雨スープ	ごはん	牛乳 野菜コンソメリング
16	火	牛乳 せんべい	鮭の照り焼き	さつま揚げと青菜のうま煮 なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 塩じゃがいも ☆
17	水	ヨーグルト	豆乳コーンコロケ	もやしのナムル オレンジ けんちん汁	ごはん	牛乳 せんべい
18	木	牛乳 せんべい	梅じゃこごはん	エビフライ さわやか漬物 ーロゼリー じゃがいものみそ汁	梅じゃこごはん	牛乳 カステラ
19	金	牛乳 おかき	マーボー豆腐	塩きゅうり ミニトマト わかめスープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
20	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
22	月	牛乳 クラッカー	豆腐ハンバーグ	キャベツのドレッシング和え コロコロ野菜スープ	ごはん	牛乳 こめ棒くん
23	火	牛乳 カルテツウエハース	新じゃがのそぼろ煮	ブロッコリー 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
24	水	牛乳 さくふわせんべい	五日ラーメン	ポークシュウマイ こりこりきゅうり ゴールドキウイ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
25	木	牛乳 さくっとあられ	鮭の味噌焼き	キャベツのおかか和え うどん汁	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
26	金	牛乳 さくさくポーロ	肉豆腐	わかめごま炒め ハナナ 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
27	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
29	月	牛乳 胚芽クッキー	鶏肉のマーマレード焼き	アスパラごまマヨネーズ カレーワンタンスープ	ごはん	牛乳 せんべい
30	火	牛乳 せんべい	酢豚	塩きゅうり ミニトマト キャベツのスープ	ごはん	ヨーグルトあえ ☆

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

☆印は手作りおやつです。

じめじめとした梅雨の時期がやってきました。6月は蒸し暑い日が多く、体力や食欲が低下しがちになってしまいます。晴れ間を見て、たくさん遊んでしっかり食べて、元気にすごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

健康な歯でたのしくおいしく食べよう

毎年4～10日は厚生労働省が「歯と口の健康週間」と定め、今年も「歯磨きは 体を守る 最前線」を合言葉に全国各地で様々な取り組みが展開されています。4～10日の給食では、よく噛む食料や料理形態をたくさん取り入れてみました。時に意識して食べてみてくださいね！一生涯にわたって、自分の歯でなんでも食べられるように、お家でも給食中でもしっかり噛んで、丈夫な歯やあごを育てていきましょう！



おいしくたのしく食べるために虫歯を予防しよう

虫歯にならないために…

① おやつはだらだら食べたいときに食べるのではなく、10時や3時など時間を決めて食べましょう。



② 清涼飲料水など糖分の多い飲み物は常に飲まない。水分補給は、基本「水やお茶」にしましょう。



③ 適度に固く、ごぼうやレンコン等食物繊維の多い根菜類をよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、口の周りの咀嚼筋が鍛えられて、胃腸での消化・吸収を高めることもできます。