

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
厚揚げの煮物 じゃこサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 味噌まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	ミートナスエッグ ポトフ風スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 メロン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ツナと野菜の中華煮 中華風酢の物 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 マヨネーズパン・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	キャベツと豚肉のゴママヨ炒め 洋風味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 オレンジムース・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	魚の天ぷら じゃが芋の具だくさん汁 ミニトマト 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 納豆入りお好み焼き・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	きつねうどん 牛肉とニラの炒め物 果物 《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳
8	9	10	11	12	13
コーンシチュー フルーツサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ハニーサンド・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳	魚の変わり西京焼き 五目スープ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 カルシウムかりんとう・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	ポークチャップ キャベツのゴママヨ和え 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	おからスキム入り千草焼き 田舎汁 いりこのぎすげ煮 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豆腐のトマト煮 バンバンジー風サラダ 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 カレーマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	親子丼 もやしとハムのスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ゼリー・ウエハース・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
15	16	17	18	19	20
ツナコーングラタン 大豆と野菜のスープ 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 パインケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	厚揚げの酢豚風 野菜サラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 いちご甘酒ムース・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のゴマソースかけ けんちん汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ピザトースト・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	お弁当の日 《3時のおやつ》 アイスクリーム・野菜ジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳	レバーの五目煮 トマトと若布の酢の物 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	イタリアンスパゲティ きのこスープ 果物 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
22	23	24	25	26	27
竹輪の磯辺揚げ 酸辣湯 果物【セレクト】 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 クロワッサン・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	南瓜のカレー ヤングコーンサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	エビ入り厚焼き卵 玉葱と茄子の味噌汁 十六穀米(ゆかり) ヤクルト 《3時のおやつ》 フルーツマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	ピラフ 魚のレモン焼き トマトスープ ポテトサラダ 《3時のおやつ》 あじさいヨーグルト・リンゴジュース 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳	高野豆腐の卵とじ 和風和え物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャム入り蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉とピーマンの炒め物 すまし汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳
29	30				
チンジャオロース 卵スープ 果物 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 杏仁豆腐・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	豆腐と挽肉の味噌煮 野菜のゴマ和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 黒糖カステラ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳				

## 6月の予定

8日(月) セレクトメニュー  
22日(月) セレクトメニュー  
25日(木) お誕生会

★新メニューを入れています!★

今月は、給食の職員で考えた、新しいメニューを4品入れています。

- 12日(金) バンバンジー風サラダ
- 12日(金) カレーマフィン
- 15日(月) ツナコーングラタン
- 16日(火) いちご甘酒ムース

## 食事後の歯みがき

6月4日は、虫歯予防デーです。  
園では、食事の後に歯みがきをしています。  
ご家庭でも、食後の歯みがきが習慣づくとういいですね。  
お菓子など、甘いものを食べていると虫歯の要因になります。

ごはんをしっかりとんで出る唾液は虫歯予防にも効果的です。  
一日三度の食事をしっかりとって、虫歯のない元気な園生活が送れるとういいですね。