

6月献立表

月	火	水	木	金	土
				チキンクリームシチュー フルーツサラダ 十六穀米	運動会 
				《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	
4	5	6	7	8	9
牛肉とじゃが芋の炒め煮 カマボコと若布の味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ブラウニー・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	こんがりチーズキッシュ きのこのカレーコンソメ 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 乾杯メニュー 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	厚揚げのオイスターソース煮 拌三絲 十六穀米・いりこ ヤクルト 《3時のおやつ》 オープンロール・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	魚の竜田揚げ じゃが芋の具だくさん汁 ミニトマト 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 黄粉うどん・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	 《3時のおやつ》 ウエハース・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉と野菜の生姜ソテー 豆腐入りコンソープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
11	12	13	14	15	16
キャベツの卵焼き 洋風けんちん汁 果物【セレクト】 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 レーズン入り蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	豆腐の和風炒め ずまし汁 いりこ 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	魚のタンドリー風 大豆と野菜のスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 栄養チヂミ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	ツナと野菜の中華煮 豚肉と野菜のサラダ 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 フルーツサンド・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	味噌焼き肉 さやえんどうのスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 水ようかん・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・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》 北京まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳
18	19	20	21	22	23
すき焼き風煮 野菜のゴマ和え 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ツナコーントースト・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	ベーコンエッグ 味噌汁 ミニトマト 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	竹輪の二色揚げ イエローポタージュ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 くるみのケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	ポークチャップ 野菜サラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 豆腐団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のゴマ味噌焼き 野菜のチャンプルー 十六穀米（ゆかり） ヤクルト 《3時のおやつ》 フルーツ寒天・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・ヤクルト・お茶	豚肉と納豆の卵とじ丼 もやしと若布のスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
25	26	27	28	29	30
とびっきりカレー チーズサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 豆乳くすもち・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	酢豚 中華スープ いりこ 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ジャムサンド・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	五目鶏ご飯 魚の照り焼き にゅうめん 胡瓜の昆布和え 《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》 ビスケット・牛乳	豆腐のトマト煮 ヤングコーンサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ミルクティマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	干草焼き 豚汁 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 クラッカー・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	しょう油ラーメン 野菜とウィンナーのソテー 果物 《3時のおやつ》 ごま蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳

6月の行事

- 5日（火） 乾杯
- 11日（月） セレクトメニュー
- 19日（火） うめぐみクッキング
味噌汁
- 22日（金） ゆりぐみクッキング
梅ジュースフルーツポンチ
- 26日（火） すみれぐみクッキング
パン（キャディーグルグル）
- 27日（水） お誕生会
- 28日（木） セレクトメニュー

食事後の歯みがき

6月4日は、虫歯予防デーです。
園でも食事後に歯みがきをしています。ご家庭でも、食事後の歯みがきが習慣づくといいですね。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。ごはんをしっかりか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を送れるといいですね。

