

# 2024年 6月 給食だより

光輪はさみこども園 5月31日配布

		<div style="text-align: center;">  </div>					1日(土)
つくし主食	<p>&lt;丈夫な歯をつくろう!&gt;</p> <p>6月4日は虫歯予防デーです。丈夫な歯をつくり虫歯にならないようにするには、毎日の歯磨きと食生活は大切です。食事の時によく噛むことを意識していますか。やわらかいものばかり食べていると、噛む力は衰えてしまいます。よく噛むことは、虫歯の予防だけでなく、肥満の予防や集中力アップ、食べ物の消化吸収を助けたりと良いことがたくさんあります。食べることをせかしてしまうと噛まずに飲み込んでしまうので、食事時間を30分程度はとるようにして、「カミカミしようね」など声をかけると噛む習慣がつかます。</p>					発芽玄米 豚肉とレンコンのにんにく炒め レタススープ ゆで卵 もも おかゆ・レタススープ 小魚スナック・ビスケット こつぶっこ	
副菜							
離乳食							
つくしおやつ							
たんぼぼおやつ							
	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
つくし主食	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米	ロールパン	雑穀米(ふりかけ)	発芽玄米	
副菜	トマトソースハンバーグ 厚揚げの味噌汁 粉ふき芋 パイン	鶏肉とキャベツのゴマ味噌炒め コーンスープ 枝豆 オレンジ	白身魚のオランダ揚げ じゃが芋の味噌汁 春雨のナムル ゼリー	和風スパゲティ 中華スープ とうもろこし メロン	ごぼうと大豆のトマト煮 お麩のすまし汁 ウィンナー パナナ	五目春雨 茄子の味噌汁 フライドポテト もも	
離乳食	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・コーンスープ	おかゆ・じゃが芋の味噌汁	パンがゆ・もやしスープ	磯がゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・茄子の味噌汁	
つくしおやつ	★ココアちんすこう	★黒糖パン	★黒ゴマのくずもち	ヨーグルト・えびせんべい	カレースナック・クラッカー	紫いもチップ・うの花クッキー	
たんぼぼおやつ				ヨーグルト・おにぎりせんべい	じゃが芋チップ・ビスケット	紫いもチップ・ボン菓子	
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金) カレーの日	15日(土) 乳児部保育参観	
つくし主食	麦ごはん(納豆)	雑穀米	ゆかりご飯	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米	
副菜	竹輪と厚揚げの煮物 大根の味噌汁 枝豆 パナナ	じゃが芋と鶏肉のソテー ワカメのすまし汁 チキンナゲット もも	白身魚のチーズ焼き オニオンスープ 干草おひたし オレンジ	チンジャオロース ひじきの味噌汁 ゆで卵 パイン	ポークカレー ごぼうのドレッシング和え パナナ	すり身コロック ほうれん草のすまし汁 きんぴらごぼう ゼリー	
離乳食	納豆がゆ・大根の味噌汁	おかゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・オニオンスープ	おかゆ・もやしの味噌汁	おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・ほうれん草のすまし汁	
つくしおやつ	小魚スナック・ミルクスティック	★人参パン	★とうもろこしの蒸しまんじゅう	★ツナサンド	いりこ・おやつカステラ	カリボテ・野菜スティック	
たんぼぼおやつ	クラッカー					野菜バー	
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
つくし主食	麦ごはん	雑穀米	ゆかりご飯	ロールパン	麦ごはん(納豆)	雑穀米	
副菜	炒り豆腐 南瓜の味噌汁 ウィンナー メロン	きびなごの唐揚げ ごぼうスープ そぼろポテトサラダ ゼリー	枝豆とごぼうの卵焼き 豆腐の味噌汁 ワカメの酢の物 もも	ミートソースグラタン えのきのすまし汁 とうもろこし パイン	白身魚のゴマ味噌焼き キャベツスープ 三色和え オレンジ	八宝菜 しめじの味噌汁 蒸し南瓜 パナナ	
離乳食	おかゆ・南瓜の味噌汁	おかゆ・人参スープ	おかゆ・豆腐の味噌汁	パンがゆ・じゃが芋のすまし汁	納豆がゆ・キャベツスープ	おかゆ・もやしの味噌汁	
つくしおやつ	パナナ・ひじきスティック	★レーズンパン	★きな粉クッキー	ヨーグルト・ビスケット	★フルーツゼリー	カレースナック・えびせんべい	
たんぼぼおやつ	パナナ・芋けんぴ			ヨーグルト・カリボテ		ぼたぼた焼き・丸ポウロ	
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
つくし主食	発芽玄米	麦ごはん	雑穀米(ふりかけ)	発芽玄米	ロールパン	麦ごはん	
副菜	ミートローフ 薄揚げの味噌汁 青菜の納豆和え パイン	タンドリーチキン 豆苗スープ きゅうりの中華和え オレンジ	白身魚のピザ焼き 茄子のすまし汁 ひじきの煮物 パナナ	ヒジキとエビのかき揚げ えのきの味噌汁 ほうれん草のおかか和え もも	ちゃんぽん マセドアンサラダ 枝豆 ゼリー	厚揚げのそぼろ煮 小松菜の味噌汁 チキンナゲット パナナ	
離乳食	おかゆ・大根の味噌汁	おかゆ・豆苗スープ	磯がゆ・茄子のすまし汁	おかゆ・豆腐の味噌汁	パンがゆ・ポテトスープ	おかゆ・小松菜の味噌汁	
つくしおやつ	おやつカステラ・クラッカー	★さつま芋パン	★ゴマラスク	★ウィンナーのカップケーキ	いりこ・野菜スティック	じゃが芋チップ・ひじきスティック	
たんぼぼおやつ	豆乳ウエハース・サラダせんべい				いりこ・シガーフライ	カリボテ・ボン菓子	

★は手作りおやつです。  
火曜日のおやつはアーリーモーニングさんの手作りパンです。  
※献立は都合により、変更する場合があります。

※幼児部たんぼぼは白ごはん(梅干し可)をご持参ください。

※14日(金)はカレーの日です。  
幼児部たんぼぼはスプーンの準備をお願いします。  
白ごはんはいつもより多目にご持参ください。