

日 曜	副 食 共 通	お や つ		離乳食	行 事
		10時(未満児)	3時(共通)		
2 月	麻婆豆腐 ビーフンサラダ,果物	クラッカー 牛乳	あんまん お茶	麻婆豆腐 野菜スープ,果物	スプーン
3 火	ツナオムレツ,ブロッコリー,ミニトマト 里芋のみそ汁	ビスケット 牛乳	パンキンケーキ 牛乳	野菜のとろとろ煮 里芋のみそ汁	
4 水	お好み焼き,ブロッコリー,果物 きのこのみそ汁	ヨーグルト	オレンジ蒸しパン 牛乳	鶏肉と野菜の煮物 豆腐のみそ汁,果物	
5 木	鮭のマヨネーズ焼き,いんげんソテー,果物 卵とコーンのスープ	ビスコ 牛乳	ポップコーン お茶	鮭のクリーム煮 マカロニスープ,果物	
6 金	けんちん汁,おさかなナゲット きゅうりのゴマ酢和え	せんべい お茶	ココアクッキー 牛乳	けんちん汁 煮魚	
7 土	スキム肉じゃが 吸い物	バナナ	パン ぶどうジュース	スキム肉じゃが 吸い物	
9 月	エビグラタン,ブロッコリー,果物 ころころ南瓜のスープ	クラッカー 牛乳	小松菜マフィン 牛乳	ホワイトシチュー かぼちゃのスープ	スプーン
10 火	白身魚のゆかり揚げ,もやしとニラのごま和え 果物,なすのみそ汁	ビスケット 牛乳	アイスクリーム	白身魚のあんかけ なすのみそ汁,果物	
11 水	<b>お楽しみランチ</b>	ヨーグルト	ケーキ お茶	おじや 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ,果物	
12 木	貝だくさんみそ汁 ちくわの磯部揚げ,ブロッコリー	ビスコ 牛乳	ふかしいも お茶	貝だくさんみそ汁 鶏だんご	
13 金	焼きそば トマトスープ	食パン 牛乳	豆乳蒸しパン 牛乳	野菜うどん 煮魚	
14 土	ポークカレー バナナ	ウエハース 牛乳	お菓子 野菜ジュース	肉じゃが 吸い物	スプーン
16 月	高野豆腐の卵とじ きゃべつのみそ汁	クラッカー 牛乳	手作りリングドーナツ 牛乳	豆腐と野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	
17 火	豆乳汁 はんぺんフライ,ブロッコリー,果物	ビスケット 牛乳	あじさいゼリー	豆乳汁 里芋の煮物	
18 水	さばの塩焼き,酢の物,果物 そうめん汁	ヨーグルト	チョコまん 牛乳	魚と野菜の煮物 そうめん汁	
19 木	<b>コッペパン</b> クリームシチュー,サラダ	ビスコ 牛乳	ミニピザ 牛乳	ホワイトシチュー 野菜スープ	スプーン
20 金	鶏からあげ,ブロッコリーのおかか和え,果物 豆腐のみそ汁	せんべい お茶	マフィン 牛乳	鶏肉と野菜の煮物 豆腐のみそ汁,果物	
21 土	きのこと豚肉のハヤシライス ごぼうサラダ	バナナ	パン ジョア	ささみと野菜のトマト煮 コンソメスープ	スプーン
23 月	アジのごまみそ焼き,シルバーサラダ,果物 吸い物	クラッカー 牛乳	ベーコンピザマフィン 牛乳	魚の味噌煮 吸い物,果物	
24 火	オムレツ,ブロッコリー,果物 コンソメスープ	ビスケット 牛乳	フルーツ ヨーグルト	野菜のトロトロ煮 マカロニスープ	
25 水	すり身の天ぷら,果物 きゅうりとトマトのサイコロサラダ,みそ汁	ヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	白身魚のあんかけ なすのみそ汁,果物	
26 木	夏野菜カレー マカロニサラダ	ビスコ 牛乳	ラスク 牛乳	肉じゃが そうめん汁	スプーン
27 金	鶏肉のみそ焼き,きゅうりと切り干し大根サラダ ミニトマト,すまし汁	食パン 牛乳	りんごゼリー	鶏だんご 貝だくさんみそ汁	
28 土	<b>パンの日</b>	ウエハース 牛乳	お菓子 お茶	おじや 鶏肉と野菜のトロ煮 野菜スープ	
30 月	えびと野菜のかき揚げ,ブロッコリー,果物 わかめと油揚げのみそ汁	クラッカー 牛乳	かき氷	野菜のとろとろ煮 ほうれん草のみそ汁	

## 給食だよ!

蒸し暑い日が増えてきました。この時期は食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。  
手洗いうがいをしっかり行い、食品の取り扱いには十分に気をつけて過ごしましょう。  
しっかり加熱する、出来上がったらすく食べる、冷蔵庫で保存するようにしてください。

- \*6月より以上児さんも白ご飯は園で準備します。
- \*11日はお楽しみランチになっています。
- \*28日はパンの日です。コドモンで出欠を確認させていただきます。
- \*スプーンと記入がある日は以上児さん準備をお願いします。
- \*コドモンでのアンケートへのご協力をお願いします。

**おいしく食べるためのむし菌予防**

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし菌になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし菌が食べかすから膜を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

**むし菌を作らない食べ方**

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や豆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常飲しない