




月	火	水	木	金	土	
1 昼食 キッズピビンバ マッシュポテト わかめスープ オレンジ おやつ ミルク ホットケーキ	2 昼食 胚芽ご飯 さばのカレーピカタ 人参シリシリ ゆし豆腐 パン おやつ ジョア スイートポテト	3 昼食 ふりかけご飯 チキンの照り焼き フロッコリー炒め きのこのすまし汁 ブルー おやつ むぎちゃ プリン クラッカー	4 昼食 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット くーぶいりちー ちくわの味噌汁 パン おやつ ミルク ちんすこう 味付いりこ	5 昼食 夏野菜カレー キャベツサラダ 豆苗スープ チーズ おやつ むぎちゃ フルーツポンチ	6 昼食 豚生姜焼き丼 大根サラダ きのこスープ りんご おやつ ミルク 焼き芋	
8 昼食 三色丼 ヒジキサラダ エリンギスープ パン缶 おやつ ミルク きなこトースト	9 昼食 胚芽ご飯 魚の味噌マヨ焼き ピーマン炒め 豆苗のみそ汁 ブルー おやつ 豆乳 もずくひらやーちー	10 昼食 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ 春雨ナムル もずくそうめん汁 オレンジ おやつ ミルク シナモンロール	11 昼食 胚芽ご飯 ハンバーグ ゴーヤーサラダ 高野豆腐のすまし汁 ピーチゼリー おやつ ミルク 黒糖ケーキ	12 昼食 ミートスパゲティー 温野菜サラダ ニラと卵のスープ オレンジ おやつ むぎちゃ チーズおにぎり	13 昼食 茄子のそぼろ丼 ごまじゃこサラダ しめじと豆腐のみそ汁 バナナ おやつ ミルク マーブルケーキ	
15 昼食 納豆ご飯 モーウィサラダ イナムドゥチ オレンジ おやつ ミルク ふむふむ 味付いりこ	16 昼食 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き マセドアンサラダ 大根の味噌汁 パン缶 おやつ 豆乳 きなこクッキー	17 昼食 胚芽ご飯 ハニーチキン 野菜炒め 豆乳スープ チーズ おやつ ミルク あんまんじゅう	18 お誕生日会  お弁当の日 おやつ ヨーグルトケーキ 野菜ジュース	19 昼食 沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト おやつ むぎちゃ 鮭おにぎり	20 昼食 魚そぼろご飯 きゃべつと鶏肉炒め 麩のみそ汁 りんご おやつ ココア豆乳 はちやくみおこし バナナ	
22 昼食 もずく丼 人参と胡瓜の和え物 麩のすまし汁 パン缶 おやつ ミルク カラフルトースト	23 慰霊の日 	24 昼食 胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ パイヤ炒め 小松菜のみそ汁 ブルー おやつ ミルク 野菜フリッツ バナナ	25 昼食 胚芽ご飯 魚の照り焼き 五目きんぴら じゃが芋の味噌汁 パン おやつ ミルク バナナ ビスコ	26 昼食 胚芽パン 白身魚のタルタル添え カラフルサラダ マカロニスープ チーズ おやつ むぎちゃ みそおにぎり	27 昼食 鮭じゃこご飯 からし菜炒め 豆腐のみそ汁 バナナ おやつ ミルク アンパンマンせんべい 味付いりこ	
29 昼食 胚芽ご飯 麻婆豆腐 おぐらの酢醤油和え かき玉汁 オレンジ おやつ ミルク 芋天ぷら	30 昼食 胚芽ご飯 ポークソテー ごまじゃこサラダ ポトフ風スープ ブルー おやつ ミルク ポーポー	 <p>「よくかむこと」の効果</p> <p>消化・吸収を助ける …よくかむと唾液がたくさん出ます。唾液の消化を助ける成分が食べ物と混ざり、消化・吸収がよくなります。</p> <p>肥満を予防する …よくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて「お腹がいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎ肥満を予防します。</p> <p>虫歯予防になる …だ液には食べカスを落としたり、虫歯がつくられやすい酸性の状態を元に戻したりする役割があります。</p> <p>脳の動きが活発になる …あごの筋肉を動かすたびに、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流が良くなり、脳の動きが活発になります。</p>				<p>6/4~6/10は「歯の健康習慣」です。食事には、歯とお口の健康がかかせません。食後の歯磨きも習慣づけたいです。</p> 

6月旬 野菜 パパイア

ビタミンAとCを豊富に含み、ウイルスなどから体を守る免疫の強化や肌を綺麗にしてくれます。また、パパイアの酵素は消化を助け、胃の消化不良に役立ちます。



※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材が含まれると思われる場合は前もってご相談ください。
 ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。 ※ホームページの「食育」にも掲載しています。