



6月給食だより

令和4年6月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	水	チンジャオロース 粉ふき芋 中華スープ オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 レーズクッキー
2	木	鶏肉のさっぱり焼き 豆腐チャンプルー わかめスープ 手作りふりかけ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 じゃが芋のキッシュ
3	金	大豆入りカレーライス コールスローサラダ アンパンマンポテト パイン缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 牛乳ゼリー
4	土	和風スパゲティ もやしのごま和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
6	月	魚の磯辺揚げ 切干大根のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 くずもち
7	火	香味煮 ピーマンのおかか和え 納豆 バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 さやえんどう
8	水	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー トマト コンソメスープ	牛乳 バナナ	牛乳 フルーチェ
9	木	鶏肉の中華風照り煮 ひじきと春雨の中華サラダ きのこのすまし汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 小倉トースト
10	金	中華丼 きゅうりのゆかり和え 焼き春巻き もも缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
11	土	ウインナーサンド 野菜スープ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
13	月	鶏肉の天ぷら 五目和え コンソメスープ オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 チーズパインサンド
14	火	ふわふわ煮 おじゃがのおかか和え トマト 手作りふりかけ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 昆布 ハッピーターン
15	水	鱈の塩焼き 新ごぼうとアスパラのきんぴら 豆乳汁 バナナ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 プリン
16	木	マーボーなす 華風和え 揚げぎょうざ ちくわと昆布の佃煮	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ごまクッキー
17	金	そばろ煮 チキンナゲット トマト 豆腐のみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 ミニメロンパン
18	土	肉みそうどん キャベツの甘酢味 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
20	月	豚肉の甘辛煮 ピーマンのごま和え もずくスープ 味付のり	牛乳 バナナ	牛乳 人参ゼリー
21	火	魚のマヨパン粉焼き マカロニサラダ えのきのすまし汁 バナナ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 チーズパン
22	水	豚汁 キャベツとわかめの酢の物 焼きししゃも ひじきのふりかけ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 かりかりごぼう 星たべよ
23	木	ポークビーンズ 小松菜とツナの和え物 スマイルポテト オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 ニラともやしのチヂミ風
24	金	アンパンマンライス 鶏肉のから揚げ 新じゃがのスープ もも缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 おふラスク
25	土	塩焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
27	月	魚のムニエルトマトソースかけ 夏野菜サラダ ワンタンスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ミックスフルーツ
28	火	豚肉のマーマレード炒め グリーンポテト すまし汁 オレンジ <3未加算>梅の香ごはん	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 きな粉クリームサンド
29	水	筑前煮 もやしとわかめの酢の物 納豆 メロン	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 かえるチーズ蒸しパン
30	木	かき揚げ ひじきの五目煮 玉ねぎのみそ汁 みかん缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 小魚 白い風船

お知らせ

※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。

※0、1歳児にはカレールー(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。

※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものと変わることがあります。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯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。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- 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昆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用しない

